М. А. ЛИБИНТОВ

# ЗДОРОВЬЕ

## БЕЗ ТАБЛЕТОК И ПИЛЮЛЬ

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

М.А. ЛИБИНТОВ, Л.П. ЛОСЕВА

# ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК И ПИЛЮЛЬ

Минск
Publishing House
1994

ББК 53.59
Л 55

Издание подготовлено
совместно с фирмой "СЛК" (ООО)

Л 55 Либинтов М.А., Лосева Л.П.
Здоровье без таблеток и пилюль. Мн.: PUBLISHING HOUSE, 1994.– 176 с.

Эта книга познакомит вас с нетрадиционными методами самооздоровления, профилактики и лечения многих недугов. В ней содержится интересная информация о продуктах питания природного происхождения, их грамотной кулинарной обработке. Предлагаются рецепты доступных для каждой семьи вкусных и питательных блюд. Женщины найдут в книге полезные рекомендации и советы, как на многие годы сохранить очарование, красоту, молодость и здоровье.

Для массового читателя.

Л 4108020700 – 012 без объявл. ББК 53.59

© М.А. Либинтов, Л.П. Лосева, 1993.
© Оформление. М.Ф. Борздыко, 1993.

ПРЕДИ

...У
получно
друзья
ологи и
ление эт
оно соп
жизнь. С
своим зд
подверж
шение э
же Чер
перегруз
употребл
венно, от
необходи
профилак
многовек
вой знани
тическую
научной
сегодня
лекарстве
ляют взят

...Вы н
трилась с
Или же со
жизни так
роль врач
дефицит к
можно и н
рым помощ
Л.П. Лосев
именно так
ние, приобр

В ней вы
нию, излече
ствами в до
книге иссле
мира, котор
нами. Совет
из них поле
симо от возр

Сохранит

## ПРЕДИСЛОВИЕ

...У меня отличное здоровье! В моей семье все благополучно – не болеют дети, близкие, родственники, да и друзья не жалуются на свое здоровье. Думаем, что социологи и медики вряд ли еще нашли философское определение этому счастливому состоянию человека. И пусть бы оно сопутствовало многим долгие, долгие годы – всю жизнь. Однако, далеко не все сегодня могут похвастаться своим здоровьем. Именно в наши дни человек все более подвержен воздействию отрицательных факторов: ухудшение экологической обстановки, обострившейся к тому же Чернобыльской трагедией, возрастание нервных перегрузок, гиподинамия, несбалансированное питание, употребление большого числа лекарств. Все это, естественно, отрицательно сказывается на здоровье. И здесь необходимы нетрадиционные методы самооздоровления, профилактики и лечения. Просто жизненно необходим многовековой опыт народной медицины. Из этой кладовой знаний щедро черпали самую различную медикогенетическую информацию и выдающиеся основоположники научной медицины Гиппократ, Гален, Ибн Сина и др. И сегодня из используемых в практической медицине лекарственных средств свыше сорока процентов составляют взятые из опыта многих народов мира.

...Вы неожиданно почувствовали недомогание, обострилась старая хроническая болезнь, заболел ребенок. Или же совета просит близкий знакомый – да мало ли в жизни таких ситуаций? Ни в коем случае не игнорируя роль врача, возможность фармацевтических средств, дефицит которых, к сожалению, растет, в ряде случаев можно и нужно помочь самому себе. И здесь самым добрым помощником станет для вас книга М.А. Либинтова и Л.П. Лосевой – „Здоровье без таблеток и пилюль". Да, именно так! А поэтому советуем – обратите на нее внимание, приобретите ее. Она нужна в каждой семье.

В ней вы найдете целебные советы по самооздоровлению, излечению от многих недугов растительными средствами в домашних условиях без таблеток и пилюль. В книге исследован опыт народных целителей многих стран мира, который может быть успешно использован всеми нами. Советы и рецепты доступны и конкретны, многие из них полезны и совершенно здоровым людям, независимо от возраста.

Сохранить до самой глубокой старости женщинам и

мужчинам привлекательность, красоту, здоровье также помогут советы растительной „домашней" косметики. А давно забытые, но столь нужные нам сегодня и совсем простые РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ?

В этой книге вы найдете советы как грамотно кулинарно обработать продукты, купленные в магазине, на рынке, значительно уменьшив содержание в них токсических, вредных веществ. Она заинтересует и дачников, желающих вырастить на своем участке овощи без нитратов и радионуклидов.

На многие, интересующие читателя вопросы будут найдены ответы в этой книге. И очень скоро она, наверняка, станет настольной книгой для всей вашей семьи.

# I. НЕДУГИ, ИХ БОЛЕЗНЕННЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ

Здоровье — это ведь не пилюля, которую можно проглотить, с тем, чтобы потом уже ни о чем больше не беспокоиться. Пусть для моих тяжелых на подъем современников это прозвучит чересчур строго, но здоровье — это та вершина, которую каждый должен преодолеть сам.

В. Шененберг

## Аллергия

Это необычная (повышенная) чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды (химических веществ, микробов и продуктов из жизнедеятельности, пищевых продуктов и др.), называемых аллергенами. Она известна с древних времен. Еще Гиппократ описывал случаи непереносимости некоторых пищевых продуктов, приводящие к желудочным расстройствам и крапивнице. Целебным средством является клюква в любом виде: сырая, чуть с сахаром, в виде не очень сладкого морса, настоя. Свежим соком клевера лугового лечат аллергические поражения глаз.

При аллергическом дерматите целебны плоды укропа в виде настоя:

– чайную ложку измельченного сухого укропа залить 300 мл кипятка, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана три раза в день. Можно использовать и порошок плодов укропа – по 1 г три раза в день, запивать водой.

Помогают избавиться от аллергии листья крапивы, цветы ромашки аптечной:

– две столовые ложки сырья крапивы залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение двух часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана четыре раза в день до еды;

– столовую ложку цветов ромашки аптечной залить стаканом кипятка, запарить на 20-30 минут. Остудить в течение 15-20 минут, процедить. Принимать по столовой ложке два-четыре раза в день.

Очень эффективное средство при аллергии морские водоросли, морская капуста, спирулина. Спирулину

принимать как пищевую добавку, морские водоросли – как самостоятельный целебный продукт.

## Алкоголизм

Тем, кто страдает этим недугом и желает избавиться от него народная медицина советует ряд средств:

– выпить полный стакан водки, настоянной на одном корне любистика и двух листах благородного лавра – через полчаса наступает рвота;

– отвар из равных частей полыни и золототысячника (1 столовая ложка травы на 1 стакан воды);

– сухие березовые дрова обильно посыпать сахаром и разжечь костер. Затем его затушить и дышать дымом от него, после чего сразу следует выпить 1 стакан водки;

– 15 г сухой измельченной травы чебреца залить стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день;

– 10 г сухой измельченной травы баранца (плаун булавовидный) залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20-30 минут. Принимать по 1/2 стакана. Но только по назначению врача! Вырабатывает условный рвотный рефлекс.

Народные целители Китая, Дальнего Востока, Средней Азии полагают, что успех исцеления от такого социального недуга как алкоголизм прежде всего зависит от желания самого человека, его собственного понимания сущности и вреда болезни. Помогает осилить недуг, избавиться от него и иглотерапия. Наряду с иглорефлексотерапией гипноз считают основным средством исцеления от алкоголизма.

## Ангина

При ангине широко применяется лук. Его можно принимать в виде свежеприготовленного сока (по 1 чайной ложке 3 раза в день) и можно использовать для ингаляций:

– репчатый лук пропустить через мясорубку и выложить на блюдце, вдыхать ртом 2-3 минуты 3 раза в день. (Брать только свежеприготовленную кашицу, так как на воздухе через 10-15 минут фитонциды, содержащиеся в луке, теряют свои лечебные свойства).

Для полоскания полости рта и горла рекомендуются отвары и настои цветов ромашки аптечной, лепестков

розы, мать-и-мачехи, листьев шалфея, ягод и листьев калины обыкновенной, малины, земляники, сок свежей капусты и сок хрена с медом или сахаром, разведенные кипяченой чуть теплой водой, другие лекарственные растения.

Эффективностью отличается водный раствор поваренной соли, питьевой соды и 5-процентной настойки йода:

– по 1/2 чайной ложки соли и соды, 4 капли настойки йода на стакан теплой кипяченой воды, хорошо перемешать; полоскать полость рта и горло несколько раз в день.

Для полосканий можно использовать также:

– свежий сок лука – по 1 чайной ложке 3-4 раза в день;

– густой отвар плодов черники (100 г сухих плодов залить 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшиться до 0,3 л);

– настой листьев шалфея, собранных во время цветения (4 чайные ложки измельченных листьев заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут);

– настой эвкалипта (100 г листьев эвкалипта на 1 л кипятка);

– настой календулы (20 г календулы на 1 стакан воды);

– 3-процентный раствор лимонной кислоты. Вместо раствора можно взять 2-3 ломтика лимона, держать во рту поближе к горлу. Следует посасывать ломтики, а затем проглотить их. Процедура повторяется каждый час;

– яблочный уксус (1 чайная ложка яблочного уксуса на стакан воды).

Облегчают состояние, уменьшают боль, устраняют воспалительные процессы паровые ванны. Их делают так: накрывшись простыней, поверх нее – одеялом, вдыхают, стараясь не обжечься, пары сваренного и растолченного картофеля или настоя лекарственного растения, например, цветков ромашки аптечной, листьев мяты перечной, шалфея:

– пригоршню растительного сырья залить 0,25 л кипятка, настоять 30 минут, затем долить кипятка до 1 л; вдыхать пар попеременно носом и ртом в течение 10-15 минут.

Помогает при ангине и следующая процедура:

– ладонь правой руки прижать к горлу, а левой – положить на затылок; выполнять по 15-20 минут

несколько раз в день.

Довольно часто заболевание протекает с повышением температуры. Быстрое жаропонижающее действие оказывают мед, варенье из малины, добавленные в чай. Для снижения температуры целители советуют принимать настои цветков ромашки аптечной и липового цвета, которые готовятся как чай:

– 1 чайную ложку цветов ромашки или 1 столовую ложку цветов липы заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Издавна в народной медицине в качестве потогонного, жаропонижающего средства используют настой бузины черной:

– 1 столовую ложку сухих цветков заварить 1 стаканом кипятка, настоять как чай, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 5-6 раз в день;

– 2 столовые ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, выдержать на водяной бане 30 минут, охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана на ночь.

Одно из эффективных средств профилактики и лечения ангины – радиола розовая (в народе – золотой корень). Настой корня на водке используют для смазывания гланд и питья. Количество капель соответствует возрасту больного.

## Анемия

Издавна она именуется еще и малокровием. Это заболевание характеризуется снижением эритроцитов и гемоглобина в крови. Целители 80-ти стран мира единодушны в своей оценке этого недуга – в организме не хватает железа. Недаром появился и чисто медицинский термин – железодефицитные анемии, которые чаще всего являются следствием кровопотерь (например, при геморрое, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки). Особенно часто они наблюдаются у женщин, страдающих длительными и обильными менструальными кровотечениями. Чтобы избавиться от этого недуга рекомендуется целый ряд природных средств: плоды шиповника, листья и плоды земляники, плоды рябины. Корни и трава одуванчика лекарственного. Естественно, ряд из них применяется в виде настоев:

– плоды шиповника коричневого и плоды земляники

в равных частях (каждого по 10 г) залить стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить, сырье тщательно отжать, долить в него кипяченой воды до первоначального объема настоя. Принимать по 1/4-1/2 стакана два раза в день, как дополнительный источник железа и аскорбиновой кислоты;

– листья земляники лесной (20 г на стакан кипятка). Чай из листьев принимать по столовой ложке как вспомогательное витаминное средство при анемии;

– плоды рябины обыкновенной, плоды шиповника (каждого по 25 г на стакан кипятка). Чай принимать по стакану в день как витаминное средство, восполняющее дефицит железа в организме.

Народные целители советуют при анемии включать в пищевой рацион больше овощей и фруктов в качестве носителей „факторов" кроветворения. Картофель, тыква, брюква, лук, чеснок, укроп, гречиха, крыжовник, земляника содержат недостающее в организме при анемии железо и его соли.

Аскорбиновая кислота и витамины группы В содержатся в картофеле, капусте белокачанной, баклажанах, кабачках, дынях, тыкве, луке, чесноке, шиповнике, облепихе, ежевике, землянике, лимоне, апельсине, абрикосе, вишне, груше, кукурузе.

Народная медицина рекомендует при анемии использовать как корни, так и траву одуванчика лекарственного для приготовления из них настоев:

– 2,5-3 десертные ложки этой смеси залить стаканом воды, прокипятить на медленном огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды (приблизительно – в течение 15-20 дней).

Дальневосточные целители рекомендуют при анемиях:

– золотой корень (радиола розовая). Экстракт (аптечный препарат) или приготовленный в домашних условиях: 50 г корня мелко порезать, настаивать на 0,5 л водки в темном месте 18-20 дней. Принимать по 1/2 чайной ложки в чай утром и днем;

– элеутерококк. Экстракт. Принимать по 1/2 чайной ложки в чай утром и днем;

– левзей (маралий корень). Принимать по 1/2 чайной ложки в чай утром и днем;

– облепиха. Плоды, листья и молодые ветки завари-

вают как чай;

– смесь свежих соков моркови, свеклы, редьки в равных пропорциях. Принимать по 1/2 столовой ложки 1-2 раза в день.

## Астма

К нетрадиционным, безлекарственным методам лечения астмы, особенно в начальной стадии болезни, относится дыхательная гимнастика. Ее цель – выработать правильное дыхание и научиться управлять им.

Прежде всего важно научиться дышать через нос и освоить диафрагмальное, или брюшное, дыхание. Этот тип дыхания основан на том, что самой сильной мышцей для вдоха является диафрагма, а для выдоха – брюшной пресс; на вдохе живот слегка втягивается, а на выдохе выпячивается.

Упражнения, позволяющие уменьшать спазмы в бронхах:

1. Вдох – через нос, выпятив живот, выдох – через рот, втянув живот.
2. Неглубокий вдох – через нос, диафрагмой, выдох – через рот струей на поднесенную ко рту ладонь.
3. Произносить на выдохе через рот звук „с".
4. То же, но с другими звуками: „з", „ш", „щ", затем „у", „е", „и", „а".
5. То же, но с сочетаниями указанных звуков („сз", „сш", ..., „зшу", „зше", ..., „зшеа", „зшщае" и т.п.).
6. Произносить указанные звуки и их сочетания на выдохе через нос.

Упражнения следует выполнять на начальном этапе по одному разу и затем постепенно увеличивать их повторяемость.

Приступы астмы любого происхождения (бронхиальной, сердечной) значительно ослабятся, если принять сидячее или полусидячее положение и обеспечить приток свежего воздуха.

Состояние страдающих этим заболеванием облегчается при употреблении следующей смеси:

– скорлупу 10 сырых яиц хорошо промыть, подсушить и растереть в порошок. Выжать сок 10 лимонов, залить им порошок и выдержать в темном месте 10 дней. После этого процедить смесь через марлю. Взбить 10 яичных желтков с 10 столовыми ложками сахара, добавить 1 бутылку коньяка. Все составные части

смеси хорошо перемешать. Пить по 30 г за 30 минут до еды. (Не следует делать перерывы в употреблении смеси и, начав принимать ее, надо сразу же готовить следующую порцию).

При бронхиальной астме пьют отвар и настой листьев мать-и-мачехи, отвар редьки черной, вдыхают пары свеженарезанного чеснока.

Рекомендуется при бронхиальной астме рецепт из древнего русского травника:

– поровну взять цветки бузины, травы росянки, подорожника, фиалки трехцветной. Четыре чайные ложки сбора залить 0,5 л воды, в течение двух часов кипятить, несколько минут настоять и после остывания процедить. Отвар выпить за день в три приема. Лекарство применяют и при бронхите.

При астме полезен лечебно-профилактический сбор:

– корень солодки (1 чайная ложка), корень фиалки трехцветной (1 чайная ложка), трава тимьяна (4 чайные ложки). Приготовить водный отвар, стакан отвара выпить в 4 приема за день.

При непереносимости этих отваров показаны сборы:

– трава эфедры хвощевой (1 чайная ложка), листья крапивы двудомной (1 чайная ложка), корень девясила (1 чайная ложка), соцветия тысячелистника (1,5 чайной ложки), цветки боярышника (1,5 чайной ложки), цветки календулы лекарственной (1,5 чайной ложки), листья подорожника большого (2 чайные ложки). Настой принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды;

– плоды аниса (1 чайная ложка), плоды фенхеля(1 чайная ложка), трава тимьяна (1 чайная ложка), корень солодки (1 чайная ложка), сосновые почки (1 чайная ложка). Стакан настоя выпить в 4 приема за день.

Положительно действуют паровые ингаляции горячего настоя ромашки, полоскание горла настоем ромашки.

## Артрит

Это воспалительное заболевание суставов может быть основным или проявлением другого заболевания, например, ревматизма. Поскольку сегодня оно встречается довольно часто, народные врачеватели во многих странах уделяют ему большое внимание.

Прежде всего они рекомендуют полностью излечивать инфекционные заболевания, которые могут служить причиной развития артрита. Нельзя допускать авитаминозов, переохлаждения, избыточной массы тела, в связи с чем следует ограничивать потребление продуктов богатых углеводами (сахар, варенье, мучные и кондитерские изделия и т.п.), и наоборот увеличивать в рационе питания долю овощей и фруктов. Полезна физическая активность, обязательна лечебная гимнастика, а некоторые целители считают, что помогают... танцы (вначале более медленные, затем с постепенным наращиванием темпа и длительности). Необходимостью является и отказ от курения.

Большую пользу при болезнях суставов приносят мякоть арбуза, ягоды брусники, кизила, настои, отвары:

– листья брусники (2 чайные ложки) залить 1 стаканом воды, довести до кипения на слабом огне, прокипятить 10–15 минут, охладить и процедить отвар. Пить в течение дня;

– цветки бузины черной (1 чайная ложка), листья березы (4 чайные ложки), кора ивы (5 чайных ложек). Настой принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды;

– листья березы (2,5 чайные ложки), листья крапивы двудомной (2,5 чайные ложки), трава фиалки трехцветной (2,5 чайные ложки). Настой принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды;

– листья черной смородины, брусники и шиповника в равных частях заварить как чай. Принимать по 2 столовые ложки в день до еды;

– березовые почки (5 г) залить 1 стаканом воды, довести до кипения на слабом огне, прокипятить в течение 15 минут, настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день через 1 час после еды;

– стручки фасоли – 15-20 г измельченных стручков залить 1 л воды, дать покипеть на очень слабом огне в течение 30-40 минут,охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Рекомендуется также настой сбора цветков бузины черной, листьев крапивы двудомной, корней петрушки, коры ивы белой:

– 1 столовую ложку сбора (всех компонентов взять поровну) залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 3-5 минут на слабом огне, процедить и охладить. Пить равными частями в течение дня.

Одно из эффективных средств – многократное смазывание суставов пастой Розенталя в виде сеточки.

Целебным свойством обладают хвойные ванны, что доказано не только народным опытом, но и медицинской практикой.

Чтобы избавиться от ломоты и боли в суставах издавна применяют следующую смесь:

– в двух стаканах свежеприготовленного сока редьки черной растворить 1 столовую ложку соли, добавить 1/2 стакана водки, 3/4 стакана меда и хорошо перемешать. Смесь втирать в больные места, после чего их укутывать.

Приступая к лечению лекарственными травами обязательно надо посоветоваться с врачом. Кроме того, надо иметь в виду, что такое лечение по продолжительности не ограничено, только следует каждые 3-4 недели чередовать разные травы.

Противовоспалительное и противоболевое действие при хроническом воспалительном заболевании суставов оказывает природный минерал – бишофит.

## Артроз

Хорошее обезболивающее и противовоспалительное действие оказывает настой коры крушины (2 столовые ложки), корня одуванчика (2 чайные ложки), плодов петрушки (2 чайные ложки), плодов фенхеля (2 чайные ложки), листьев мяты перечной (2 чайные ложки). Настой принимают по 2 столовые ложки утром до еды.

Употребляют отвар и настой кукурузных рылец (1,5 чайные ложки на 1 стакан воды). Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рекомендуются ягоды крыжовника по 100 г 2-3 раза в день до еды.

## Аритмия

Целебным вспомогательным средством при лечении нарушения ритма сердца является жидкий экстракт боярышника. Принимать по 20-30 капель 3 раза в день до еды.

Рекомендуются сборы:

– листья вахты трехлистной (1 столовая ложка), листья мяты перечной (1 столовая ложка), корень валерьяны (1 столовая ложка). Настой готовят из 1 столо-

вой ложки этой смеси на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды;

– цветки ромашки аптечной (1 столовая ложка), листья мяты перечной (1 столовая ложка), плоды фенхеля (1 столовая ложка), корень валерьяны (1 столовая ложка), плоды тмина (1 столовая ложка). Отвар принимать 1 раз вечером по одному стакану.

## Атеросклероз

Народная медицина предлагает при лечении атеросклероза настои из лекарственных растений:

– цветы арники (1 чайная ложка), трава тысячелистника (1 столовая ложка), трава зверобоя (1 столовая ложка). Стакан настоя выпить в течение дня глотками;

– плоды тмина (1 чайная ложка), листья барвинка малого (1 чайная ложка), корень боярышника (1 столовая ложка), трава омелы белой (1 столовая ложка). Настой принимать по 2 стакана в день;

– цветки боярышника (1,5 чайные ложки), трава хвоща полевого (1,5 чайные ложки), трава омелы белой (1,5 чайные ложки), листья барвинка малого (1,5 чайные ложки), трава тысячелистника (2 чайные ложки). Стакан настоя выпить в течение дня (лечение в течение двух месяцев с перерывами).

Полезны при атеросклерозе:

– настойка чеснока – по 20 капель 2-3 раза в день;

– спиртовая настойка репчатого лука – по 20 капель 3 раза в день в течение месяца.

Страдающим атеросклерозом рекомендуется включить в рацион питания как можно больше яблок, сырых и вареных овощей; свеклы, моркови, редиса, репы, капусты, огурцов, сладкого перца, баклажанов, а также различных блюд из тыквы. Все они способствуют снижению содержания холестерина в крови и тем самым препятствуют развитию болезни. Целесообразно ограничить себя в животных жирах и заменить их растительным маслом. Очень полезны: арбуз, рябина черноплодная, фруктовые соки с мякотью, сок свежей капусты. К старинным антисклеротическим средствам относится луковый сок. Эффективен и сок редьки черной:

– смешать сок редьки с медом (1:1), принимать по 1-2 столовые ложки. Дневная доза составляет 1/2 стакана

смеси в начале профилактического курса и 2 стакана – в его конце. Детям давать по 1-2 чайные ложки 2-3 раза в день. Курс рассчитан на 1 месяц и проводится 1-2 раза в год.

Китайская народная медицина рекомендует следующее средство для очистки сосудов от жировых и известковых отложений:

– 350 г чеснока два раза пропустить через мясорубку, залить 200 г спирта; настоять в темном месте 10 дней, профильтровать. Пить по 20 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды с молоком. Курс лечения – 1 раз в 5 лет.

Антисклеротическое действие оказывают также домашние настои плодов шиповника, листьев подорожника. Болгарские лекари в борьбе с этой болезнью широко используют фиалку, листья и сок одуванчика лекарственного.

## Бессонница

Лучшим снотворным является мед. Съедайте за ужином 1 столовую ложку меда или выпивайте 1 стакан медовой воды (1 столовая ложка меда на 1 стакан кипяченой воды) – и вы будете крепко спать.

Испытанные домашние лечебные средства:

– отвар полыни, обладающий легким снотворным действием;

– отвар корней калины обыкновенной, травы зверобоя продырявленного;

– капустный сок, смешанный с отваром семян капусты;

– настой мелиссы, настой или отвар шишек хмеля обыкновенного;

– отвар молодых веточек вереска (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка).

– отвар семян укропа (50 г на 0,5 л кагора или портвейна). Прокипятить в течение 1-2 минут на малом огне. Употреблять перед сном по 50-60 мл;

– отвар хмеля. Пить теплым по стакану перед сном;

– лук, употребляемый перед сном, создает хороший и крепкий сон;

– отвар пустырника. Пить 2 раза в день (при нормальном и повышенном давлении);

– две чайные ложки меда с яблочным уксусом на стакан воды. Выпить перед сном.

Хороший эффект в профилактике нарушений сна дает

аутогенная тренировка – воздействие на свое состояние с помощью самовнушения. Овладеть этим методом, конечно, сложнее, чем принять таблетку, но ваша вера в него, настойчивость будут вознаграждены: вы будете быстро, без лекарств засыпать и спать глубоким спокойным сном. Метод заключается в следующем.

Лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги свободно вытянуты. Медленно повторять про себя приводимые ниже фразы, представляя теплые легкие струи воды, мягкий солнечный свет, приглушенный шум морского прибоя, шуршание прибрежной гальки, вызывая в памяти другие образы, с которыми ассоциируется тепло, приятная тяжесть и покой:

- „Мои ноги теплые и тяжелые, ноги расслаблены, все мышцы ног расслаблены" (3-4 раза).
- „Мои руки теплые и тяжелые, руки расслаблены, все мышцы рук расслаблены" (3-4 раза).
- „Мышцы лба расслаблены, мышцы надбровных дуг расслаблены, мышцы щек расслаблены, зубы разжаты, нижняя челюсть отвисает, все мышцы лица расслаблены". Последние слова повторять 3-4 раза.
- „Все тело расслаблено, каждая мышца расслаблена" (2-4 раза).
- „Тело своей тяжестью приятно давит на постель" (2-4 раза).
- „Кровь теплой волной омывает все тело, проникает в кончики пальцев рук, ног, приятное тепло разливается по всему телу" (2-4 раза).
- „Дыхание свободное, глубокое" (2-4 раза).
- „Я спокоен, совершенно спокоен. Приятное чувство покоя разливается теплой волной" (2-4 раза).
- „Все тело расслаблено и неподвижно" (2-4 раза).
- „Веки тяжелеют, меня одолевает дремота, хочется отдохнуть" (2-4 раза).
- „Приятный покой и дремота все больше обволакивают меня" (2-4 раза).

## Бородавки

Бородавки – весьма распространенные образования на коже, вызываемые вирусом. Инкубационный период длится от трех до восьми месяцев.

Обыкновенные бородавки чаще бывают у детей и молодых людей. Это плотные, сухие, невоспаленные

узелки, размером от просяного до кукурузного зерна; практически они безболезненны. Поверхность обыкновенной бородавки обычно покрыта бороздами, сосочками, она напоминает по виду малину или цветную капусту. Мелкие бородавки имеют цвет тела, крупные – грязно-серые, иногда они сливаются, образуя большие бляшки. Располагаются такие бородавки на тыльной стороне кисти, на пальцах рук, реже – на лице или стопах.

В отличие от обыкновенных, плоские бородавки почти не видны на коже. Это плотные узелки округлой формы с гладкой поверхностью размером от просяного зерна до чечевицы.

После 40-50 лет у некоторых людей появляются так называемые старческие (себорейные) бородавки, главным образом на висках, щеках, плечах, груди, спине. С вирусной инфекцией они не связаны. Старческие бородавки бывают плоскими и возвышающимися над кожей. Плоские имеют вид пятен величиной от мелкой горошины до ногтя, овальной формы с неправильными краями. Поверхность их сальная. А бородавки, возвышающиеся над кожей, имеют сходство с тутовой ягодой, поскольку покрыты сосочками. Цвет старческих бородавок может быть и светло-серым, и грязновато-коричневым, и черным.

Бородавки, как правило, не причиняют беспокойства. Удаляют их исключительно в косметических целях. А вот обыкновенные бородавки, расположенные на подошве, доставляют много неприятностей. Эти округлые или овальные плотные роговые образования желтовато-коричневого цвета возвышаются над кожей и по внешнему виду напоминают мозоль. И хотя их бывает немного, они вызывают резкую боль, кровоточат. Удаляет такие бородавки хирург, врач-косметолог или дерматолог.

Нельзя оставлять без внимания остроконечные кондиломы, которые располагаются преимущественно в уголках рта и на половых органах. Поверхность их гладкая, белесовато-розовая или ярко-красная, к коже они прикрепляются суженным в виде ножки основанием. При травмировании кондиломы кровоточат. Кроме того, разрастаясь, они могут достигнуть больших размеров и превратиться в многодольчатые опухолевидные образования. Поэтому остроконечные кондиломы следует удалять. Но ни в коем случае не самим! Это сделает также врач.

Народные целители рекомендуют также растительные средства от бородавок:

– несколько раз в день смачивать крепким настоем

или отваром полыни;

– нанести массу, приготовленную из ягод рябины обыкновенной;

– смазывать размятыми листьями каланхое;

– смачивать свежим соком чеснока или смазывать мазью, приготовленной из чеснока и свиного сала (по 50 г каждого);

– прикладывать толченые семена василька синего;

– смазывать касторовым маслом каждый день.

## Бронхит

Отличным средством при бронхите является свежеприготовленный сок лука с медом и сахаром:

– 500 г репчатого лука пропустить через мясорубку, добавить 1 л воды, 50 г меда, 400 г сахара и прокипятить на слабом огне в течение 2 часов, затем охладить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день. (Смесь хранить в плотно закрытой посуде).

В народной медицине весьма популярны спиртовая настойка кожуры мандаринов (она облегчает кашель, устраняет воспалительные процессы в бронхах), настой травы чебреца, отвар и настой листьев мать-и-мачехи.

Эффективен и настой почек сосны:

– заварить как чай сосновые почки из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан воды. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Помогает излечению сок редьки черной, приготовленный следующим способом:

– натереть на терке редьку, отжать сок через марлю и смешать 1 стакан сока с 400 г жидкого меда. Пить по 2 столовые ложки днем перед едой и вечером перед сном;

– мелко порезать редьку, сложить ее в кастрюлю, посыпать сахаром и поставить для запекания в духовку на 2 часа. После этого процедить, жидкость слить в бутылку. Пить по 2 чайные ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь.

С очень давних времен против бронхита используют капусту. Еще древние римляне отжимали сок из свежих листьев краснокочанной капусты и пили по 1-2 чайные ложки 2-3 раза в день. Целебны отвар капусты с медом и сироп из капустного сока:

– 4 части сока и 1 часть сахара, перемешать и выдер-

жать на слабом огне пока не выпарится примерно половина жидкости. Принимать по 1 чайной ложке 2-4 раза в день.

Польские целители при бронхите рекомендуют отвар цветков лаванды и ромашки аптечной.

Английские народные средства от бронхита:

– смешать 2 столовые ложки глицерина с соком одного лимона и 200 г меда. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день;

– чай из листьев сирени, собранных в период цветения;

– две головки чеснока и пять лимонов натереть на терке, залить 1 л кипяченой воды, настоять 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день за 20 минут до еды;

– отвар корней малины, собранных в период цветения или поздней осенью (50 г на 0,5 л воды), кипятить 30-40 минут на малом огне. Принимать по 50 г 2 и более раза в день;

– чай из веточек багульника болотного (25 г на 1 л кипятка). Принимать по 1/2 стакана 5-6 раз в день в течение двух недель;

– крепкий настой цветов бессмертника песчаного. Пить горячим по 1 стакану в день.

## Варикозное расширение вен

Народные целители США, Канады, России, Беларуси рекомендуют при этом недуге продолжительное время принимать настой листьев крапивы, пить тертый мускатный орех, втирать в больные места яблочный уксус.

## Водянка

Народные целители Беларуси успешно используют при этом заболевании растительные настои и отвары:

– 15 г корневища аира болотного варить в 600 мл воды 15 минут на малом огне. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды;

– 50 г корневища аира болотного настоять на 0,5 л водки в течение недели. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды;

– 20 г корня лопуха на 1 стакан кипятка. Отвар принимать 3 раза в день по 1/3 стакана;

– 40 г цветущих веточек вереска на 1 л кипящей воды.

Настой принимать по 1 стакану 4 раза в день;
– 15 г цикория дикого на 1 стакан кипятка. Отвар принимать по 1/3 стакана 3 раза в день;
– 10-15 г корня любистика лекарственного на 1 стакан кипятка. Отвар принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

## Веснушки

Веснушки – это конечно же не болезнь. Но эти косметические дефекты создают внутренний дискомфорт, а порой, и чувство стеснения, неловкости.

Народная медицина имеет в своем арсенале ряд рецептов, избавляющих от веснушек:

– 1 чайная ложка перекиси водорода, 2 чайные ложки глицерина, 2 чайные ложки спирта и 2 столовые ложки воды;

– 1 таблетка аспирина на стакан кефира;

– сок свежего огурца с двойным количеством спирта;

– свежий сок лимона, разведенный водой (1 столовая ложка сока на 0,5 л воды). Для очень чувствительная кожа хорошо переносит лимонное умывание.

## Выпадение волос (облысение)

Для укрепления волосяных луковиц, при появлении перхоти, сухости кожи рекомендуется втирать в кожу головы касторовое или репейное масло, натирать кожу свежей луковицей на ночь с последующим мытьем головы детским или содержащим хну мылом. Неплохо два-три раза в неделю ополаскивать голову настоем крапивы двудомной и мать-и-мачехи (по три столовых ложки каждой травы залить 1 л крутого кипятка, настоять 1 час, процедить), предварительно обмыв волосы дегтярным мылом или яичным желтком. Не вытирая, дать высохнуть.

Для укрепления волос, кроме указанных средств, рекомендуются извлечения из мыльнянки лекарственной, крапивы двудомной, сок березы повислой, а также эфирное масло березовых почек, которое стимулирует рост волос. Полезно также мыло, содержащее березовый или можжевельный деготь.

При выпадении волос мы советуем использовать также следующие отвары:

– цветки календулы лекарственной – 10 г, шишки



хмеля
ного –
15-20 м
процеди
раза в н
– 1 сто
цветков
голову д

Советуе
товить отва
периодичес
головы лук
ника (1 част
отвара корне

При гастр
дочно-кишеч
ния, прежде
врачом диету

Народной
и сок свежей
настои травы
настой и отва

Прекраща
желудке сок с

– 2-3 клубн
красного ц
терке вмес
Отжатый со
Против тош
стойка кожуры
ной.

Универсаль
шиповника.

Незаменимо
ного:

– измельчен
(1:10), выдер
теплым по 2
Эффективна
софорином:
– свежие п
порезать,

хмеля обыкновенного – 15 г, корень лопуха войлочного – 20 г. Смесь залить 1 л кипятка, прокипятить 15-20 минут, затем настоять в течение 15 минут и процедить. Теплым отваром ополаскивать голову два раза в неделю;

– 1 столовая ложка шишек хмеля, 1 чайная ложка цветков календулы на 1 л кипятка. В отваре мыть голову два раза в неделю.

Советуем употреблять в пищу ягоды облепихи, приготовить отвар из молодых веточек облепихи. Этим отваром периодически протирать голову. Можно втирать в кожу головы луковый сок с коньяком и отваром корней репейника (1 часть коньяка и 4 части лукового сока на 6 частей отвара корней репейника).

## Гастриты

При гастрите, как и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно в период их обострения, прежде всего необходимо соблюдать назначенную врачом диету, отказаться от курения, алкоголя.

Народной медициной используются корневища хрена и сок свежей капусты (при пониженной кислотности), настои травы полыни горькой, листьев мать-и-мачехи, настой и отвар шишек хмеля обыкновенного.

Прекращает изжогу, тошноту, рвоту, снимает боли в желудке сок сырого картофеля:

– 2-3 клубня сырого картофеля (не проросшего, лучше красного цвета) вымыть, досуха вытереть, натереть на терке вместе с кожурой; отжать сок и выпить его. Отжатый сок нельзя оставлять на следующий прием.

Против тошноты применяются также спиртовая настойка кожуры мандаринов, настой листьев мяты перечной.

Универсальное желудочное средство – отвар семян шиповника.

Незаменимое – настой корневища аира обыкновенного:

– измельченные корневища аира залить кипятком (1:10), выдержать на водяной бане 15 минут. Пить теплым по 2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды.

Эффективна также настойка софоры, называемая софорином:

– свежие плоды вымыть холодной кипяченой водой, порезать, сложить в стеклянную или фарфоровую

посуду, залить водкой (1:2), настоять в течение 10 дней, затем жидкость профильтровать через вату. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды и 4-й раз – перед сном. Курс лечения рассчитан на 3 недели, потом надо сделать перерыв 10 дней и при необходимости курс повторить. Софорин следует хранить в темном прохладном месте;

– сухие плоды залить водкой (1:5), настоять 10 дней (смесь периодически взбалтывать), слить жидкость, дать ей отстояться 2 суток и снова слить; принимать так же.

Рекомендуется настойка корней девясила на водке по 1 столовой ложке.

## Гельминтоз

Для изгнания глистов в русской народной медицине применяются семена тыквы, арбуза, лимон, сок редьки черной, смешанный с медом или сахаром (см. „Бронхит"), высушенные соцветия полыни цитварной (цитварное семя), папоротник. Во Франции с этой целью используют лепестки розы.

Со времен Гиппократа как противоглистное средство известен отвар зеленого околоплодника ореха грецкого. Как и при многих других заболеваниях эффективны лук и чеснок. Лук либо едят натощак в течение 4 дней, либо готовят настой:

– измельчить 1 головку лука репчатого средней величины, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять в течение 10–12 часов и процедить. Пить по 1/3 стакана один раз в день. При необходимости через 7-10 дней курс повторяется.

Чеснок рекомендуется в виде настоя для клизмы:

– измельчить 1-2 головки чеснока, залить 1 стаканом теплой кипяченой воды или молока, настоять 10-12 часов.

Как противоглистное средство используются отвары семян и корневища крапивы двудомной.

## Геморрой

Геморрой (старое русское название – почечуй) – варикозное расширение вен нижнего отдела прямой кишки, иногда кровоточащих, воспаляющихся и ущемляющихся в заднем проходе.



Прежде
богатая фрук
и другие прод
ся. Желатель
и работы стоя
В начале
принимать си
минут. Обычн
Приносит
геморрриодальн
вызывает бесп
ся. Через 1-2 д
вырезать свечу
позеленевших
будет сильно су
Для подмыв
цветков ромаш
– 2-3 столо
кипятка, да
процедить.
Эффективны
– 1 ложку се
дать настоят
использовать
случае сильн
настоя умень
Помогают так
– 1 столовую
травы тысячел
плодов кориа
залить 1 стака
процедить. Пи
–2 чайные лож
чечуйная трав
минут на слаб
Принимать по
до еды;
– 1 столовую
продырявленно
пятить 15 мину
1/4 стакана 2 раз
– 1 столовую ло
залить 1 стакано
слабом огне, охл

Прежде всего при болезни рекомендуется диета, богатая фруктами и овощами. Острые приправы, алкоголь и другие продукты, способствующие запорам, исключаются. Желательно избегать также продолжительной ходьбы и работы стоя, никогда не следует садиться на холодное.

В начале болезни помогают ванны, которые надо принимать сидя (температура 28–35°) ежедневно по 5-7 минут. Обычно достаточно 10-12 процедур.

Приносит облегчение накладывание на 2 часа на геморрриодальные шишки осиновых листьев. Если это вызывает беспокойство, то листья снимают и подмываются. Через 1-2 дня процедура повторяется. Можно также вырезать свечу из сырого картофеля (не проросших и не позеленевших клубней), вставить в задний проход (если будет сильно сушить, необходимо обмакнуть свечу в мед).

Для подмывания используют отвар коры дуба и настой цветков ромашки аптечной:

– 2-3 столовые ложки ромашки залить 1 стаканом кипятка, дать настояться в плотно закрытой посуде, процедить.

Эффективны и лечебные клизмы из льняного семени:

– 1 ложку семени залить 1 стаканом кипящей воды, дать настояться 2-3 часа, процедить; для 1 клизмы использовать 50 мл слегка подогретого настоя. В случае сильного раздражения прямой кишки объем настоя уменьшить до 20-30 мл.

Помогают также настои и отвары других растений:

– 1 столовую ложку смеси александрийского листа, травы тысячелистника обыкновенного, коры крушины, плодов кориандра, корней солодки, взятых поровну, залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить на ночь по 1/2 стакана;

– 2 чайные ложки сухой травы горца почечуйного (почечуйная трава) залить 0,5 л воды, прокипятить 15 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды;

– 1 столовую ложку измельченной травы зверобоя продырявленного залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 2 раза в день;

– 1 столовую ложку листьев костяники каменистой залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1 столовой

ложке 3 раза в день;
– 2 чайные ложки измельченной травы хвоща полево-
го залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, проце-
дить. Пить глотками в течение дня (при кровотече-
ниях);
– 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика
лекарственного залить 1 стаканом холодной кипяче-
ной воды, настоять 8 часов. Принимать по 1/4 стакана
4 раза в день перед едой;
– 1 столовую ложку сухих листьев крапивы двудомной
залить 1 стаканом кипятка, [illegible] держать 10 минут на
слабом огне, остудить, процедить. Пить по 1 столовой
ложке 5 раз в день.

Кроме того, при геморрое [illegible] сок дыни, лимон,
чеснок, земляника, малина [illegible] рябины:

– в сок из зрелых ягод [illegible] ловенной можно
добавить мед или сахар, [illegible] по 75–100 г сока 3
раза в день, запивать [illegible] ной температуры.
Если пить сок свежих [illegible] ительное время,
то залечивается да[illegible] моррой.
(См. также „Запор").

## Гаймориг

Традиционно при остром и хроническом гайморите
применяют различные лекарственные растения. При
хронических негнойных формах рекомендуется приме-
нять настой травы зверобоя, который готовят из расчета:
чайная ложка травы на стакан воды. Зверобой подавляет
рост микробов, оказывает противогрибковое действие,
усиливает защитную функцию лейкоцитов – белых кровя-
ных телец, ускоряет восстановление тканей. Недаром его
называют „растительным антибиотиком".

Получены хорошие результаты при лечении различ-
ных форм гайморита облепиховым маслом, которое вво-
дили в гайморову полость после удаления имевшегося в
ней содержимого. С этой целью применяли сок подорож-
ника большого.

Многие отоларингологи рекомендуют для лечения
хронических гайморитов использовать травы в виде аэро-
зольных ингаляций, например, вдыхать пары распаренной
лаванды или мать-и-мачехи. В этом случае следует вво-
дить в гайморову пазуху стерильные растворы настоя
тысячелистника, календулы, мать-и-мачехи, цветков
черемухи, перечной мяты. Но производить эту процедуру

может только врач.

В домашних условиях для лечения гайморита можно приготовить лекарства из трав по следующим рецептам:

– первое состоит из трех настоев (каждый – в стакане воды): зверобоя продырявленного – 15 г, цветков ромашки аптечной – 10 г и сушеницы болотной – 10 г;

– второе включает настои травы тысячелистника – 10 г и будры плющевидной – 5 г. Каждый настой в расчете на стакан воды;

– по третьему рецепту готовят три настоя (каждый в стакане воды): мяты перечной – 10 г, листьев и цветков лимонной травы – 10 г, мелиссы и листьев подорожника большого – 10 г.

Смеси настоев закапывают по 5 капель в каждую ноздрю три раза в день. Их можно использовать и для ингаляций длительностью до 5 минут. Курс лечения – 10-12 процедур.

Одновременно с [illegible] целесообразно принимать внутрь настои [illegible] и зверобоя, приготовленные из расчета [illegible] стакан воды. Пьют по 3/4 стакана горячего [illegible] ежедневно в течение 10-12 дней.

## Глаукома

Основным признаком этого довольно распространенного недуга является повышение внутриглазного давления. Это значительно нарушает функцию глаз. Народная медицина рекомендует уделять больше внимания режиму питания (не реже 4-5 раз в день в одни и те же часы).

Народные целители советуют принимать при этом недуге комплекс поливитаминных растений:

– облепиху, плоды в любом виде;

– шиповник, плоды (свежие и сухие, перетертые на кофемолке) в любом виде. Чай: 1 столовую ложку сухих измельченных плодов шиповника на 2 стакана кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 2-3 часа. Принимать по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день;

– смородину черную, плоды (свежие и сухие) в любом виде. Целесообразно использовать и целебные листья этого растения: 3-4 г сухих листьев смородины на 1 стакан кипятка, запаривать 10-20 минут, процедить. Принимать как обычный чай по 1/2-1 стакану 2-3 раза в

[illegible] в виде салатов, [illegible] – сами плоды [illegible] около 2 часов (прини[illegible] [illegible]нь).

[illegible] масле, как [illegible]

[illegible] Италии советуют при [illegible] народные цели[illegible] [illegible] любом виде [illegible] Беларуси [illegible] калину, чернику, голубику, [illegible]

## Гепатит

[illegible] всего период [illegible]:

– [illegible] (1 столовая ложка) [illegible] на стакан [illegible] утром [illegible];

– [illegible], тысячелистник [illegible], полынь горькая [illegible] обыкновенного [illegible] череды (1 столовая ложка) [illegible] принимать по 1/2 стакана 4 раза [illegible];

– ягоды рябины [illegible] ложке на 1 стакан [illegible] по 1 столовой ложке в день.

Очень полезны при гепатите [illegible] соки (морковный, свекольный, капустный, картофельный), разведенные водой (1:4), по 1/2 стакана в день.

Для предупреждения привыкания к травам рекомендуется сборы чередовать.

## Головные боли

Если заболела голова, а причин может быть множество, не спешите принимать таблетки. Воспользуйтесь мудрыми советами народных целителей:

– выпить стакан крепкого сладкого чая с лимоном;

– заварить чай из сушеных молодых веточек вереска (1 столовая ложка на 0,5 л горячей воды), дать настоять

ся, выпить 1 стакан;
– английское средство: при стойких головных болях принимать мед с яблочным уксусом (2 чайные ложки меда, 1 чайные ложки яблочного уксуса на 1 стакан воды). Пить каждый день в течение 30 дней;
– русские целители рекомендуют 20 г прополиса развести в 100 г спирта и принимать по 40 капель, которыми пропитать хлеб и съесть;
– оригинальное народное средство: свежую лимонную корку диаметром в 2 см очистить от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться. Головная боль вскоре исчезнет. Есть поговорка: „Клин клином вышибают". Одна боль вышибает другую;
– помогут от головной боли лечебный чай и салат из листьев иван-чая.

## Гипертония

В наш век гипертония – одно из наиболее часто встречающихся заболеваний. При гипертонии следует употреблять как можно больше клюквы с сахаром, яблок. Полезны грейпфрут, лук, различные блюда из тыквы (особенно каши на пшене, рисе или манной крупе с мякотью тыквы), салаты и винегреты из свеклы, свекольный сок, смешанный с другими овощными соками и медом:

– по 1 стакану соков свеклы, моркови и редьки черной, сок 1 лимона, 1 стакан меда влить в стеклянную посуду с крышкой, хорошо перемешать, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды (или через 3 часа после еды) в течение 1,5-2 месяцев. Смесь хранить в холодильнике.

Отличное средство – орехи грецкие. Их едят с медом или без него в течение 15-20 дней по 100 г в день.

Страдающим гипертонией рекомендуется софорин (см. „Гастрит"), чеснок с молоком:

– 2 головки чеснока варить до размягчения в 1 стакане молока, процедить. Пить в теплом виде по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды в течение 10-15 дней. (Каждый день следует готовить новый отвар).

Незаменимым средством является рябина черноплодная. Обычно принимают по 100 г ягод или 50 мл сока

рябины 3 раза в день до еды. Следует учитывать, что неумеренное употребление аронии недопустимо. Курс лечения должен составлять 2-3 недели, после чего необходимо сделать перерыв на 2-3 месяца.

Без ограничений можно пить настой и отвар плодов шиповника.

Благотворное влияние на обмен веществ у больных гипертонией оказывают следующие настои, отвары, природные продукты:

– плоды малины – 2 части, трава душицы обыкновенной – 2 части, цветки липы – 2 части, лист мать-и-мачехи – 2 части, лист подорожника – 2 части, листья березы – 1 часть, побеги хвоща полевого – 3 части, трава и семена укропа – 3 части, плоды шиповника – 3 части на 0,5 л кипятка. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10-15 минут до еды;

– 2 чайные ложки яблочного уксуса на 1 стакан воды;

– мед – по 1 чайной ложке с каждой едой. Он убирает избыточную влагу из крови, снижает давление;

– сок граната (если он не вызывает запоров);

– настой травы мелиссы лекарственной (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, настаивать 20-30 минут);

– 1 стакан измельченных зубков чеснока настоять на 0,5 л водки в теплом и темном месте. Принимать по 1 столовой ложке в день до еды;

– залить 0,8 л воды 40 бутонов гвоздики, кипятить на малом огне до получения 0,5 л. Отвар хранить в бутылке, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день (утром – натощак, 2 раза перед едой) длительное время;

– отвары, настои валерьяны лекарственной;

– свежие ягоды жимолости голубой;

– и даже обыкновенный печеный картофель „в мундире" оказывает лечебно-профилактическое действие;

– сок свеклы с медом (1:1), по столовой ложке 4-5 раза в день;

– отвар сушеных плодов черной смородины (2 столовые ложки залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут, настоять 1 час).

Пользуется популярностью среди гипертоников сок перебродивших ягод калины обыкновенной с сахаром. Однако прежде чем пить его, надо обязательно посоветоваться с врачом.

Из других лекарственных растений применяют также пастушью сумку, иву белую (отвар коры) и т.д.

## Гипотония

В тибетской народной медицине при лечении гипотонии используются:

– настой корня женьшеня;

– экстракт элеутерококка – принимают как для профилактики заболевания, так и для лечения (сам корень добавляют в пищу);

– экстракт лимонника – по каплям, соответственно количеству лет, каждый день, продолжительное время.

Современные народные лекари рекомендуют принимать по 1/2 стакана 3 раза в день настой из 10 г травы зверобоя на 1 стакан кипятка.

## Грипп

В профилактике гриппа среди народных средств большое место занимают лук и чеснок. Их надо есть или хотя бы жевать, не проглатывая, по 2-3 минуты несколько раз в день, поскольку в больших количествах лук и чеснок нельзя принимать больным в стадии обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и печени. Чтобы от запаха, например, чеснока не „страдали" окружающие,следует съесть немного петрушки.

Во время эпидемии гриппа для профилактики можно использовать настой чеснока:

– мелко порезать 2-3 дольки чеснока, залить 30-50 мл кипятка, настоять 1-2 часа и процедить. Закапывать в нос по 2-3 капли в каждую ноздрю 1-2 раза в день. (Настой следует готовить на 2 дня).

Рекомендуется также повесить на шею марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком, а чтобы не забо-лели маленькие дети – привязать такой мешочек к кро-ватке или поставить рядом с ней блюдце в порезанным чесноком.

С профилактической целью утром можно пожевать лист закалипта и при контакте с больным гриппом небо-льшую часть листа держать во рту (между щекой и дес-ной). Вечером необходимо полоскать носоглотку свежим соком сырой свеклы, добавив на 1 стакан сока 1 чайную ложку 3-процентного раствора столового уксуса.

Рецепт противогриппозного чая:

– 1 чайную ложку сбора (кора ивы белой, цветки ромашки аптечной, плоды шиповника в равных количествах) залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить и отжать растительную массу. Принимать по 1/3 стакана настоя теплым 3 раза в день за 15 минут до еды.

Если же вам не удалось избежать инфекции, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

– как можно чаще пейте горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, а также теплое молоко с медом (1 столовая ложка на 1 стакан);

– промывайте каждый час полости носа и глотки настоем лука с медом (1:1), или раствором поваренной соли, соды и йода (см. „Ангина"); раствор втягивайте носом, а удаляйте через рот;

– вдыхайте пары настоя ромашки аптечной;

– закапывайте в нос по 5 капель свежего сока алоэ или каланхое каждые 2-3 часа в течение 2-3 дней;

– закладывайте в нос ватные тампоны, смоченные свежим соком лука, на 10-15 минут 3-4 раза в день;

– приготовьте сок лука, выпейте его в блюдце и вдыхайте носом по 2-3 минуты 3 раза в день;

– натрите на мелкой терке чеснок, смешайте с таким же количеством меда (лучше липового) и принимайте перед сном по 1 столовой ложке, запивая теплой водой;

– натрите на терке луковицу, залейте 0,5 л доведенного до кипения молока, дайте настояться в теплом месте; половину горячего настоя выпейте на ночь, а половину – утром, тоже в горячем виде;

– 10 г (1 столовая ложка) почек сосны залейте стаканом кипятка, закройте и выдержите на водяной бане 30 минут, охладите при комнатной температуре, процедите и оставшееся сырье отожмите. В полученный настой долейте кипяченой воды до 1 стакана;

– 20 г сухих измельченных листьев эвкалипта залейте спиртом, плотно закройте и дайте настояться в течение 7-8 дней. Затем процедите и отожмите. Принимайте настойку по 20-25 капель, предварительно разведя ее в 1/4 стакана кипяченой воды;

– 2 столовые ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины заварите стаканом кипятка, дайте настояться 10-15 минут, добавьте 1 столовую ложку меда, разме-

шайте. Принимайте в теплом виде как потогонное средство перед сном;

– веточки малины, срезанные в любое время года, измельчите, залейте кипятком из расчета 1 столовая ложка стеблей на 1 стакан воды, прокипятите в течение 10-20 минут и дайте настояться около 2 часов. Пейте небольшими глотками, но часто, в течение дня;

– чайную ложку измельченных корневищ и корней девясила залейте 1 стаканом горячей воды, дайте настояться 10 часов, процедите. Пейте небольшими глотками;

– чайную ложку измельченных корневищ и корней девясила высокого прокипятите в 1 стакане воды 30 минут на слабом огне. Отвар принимайте по 1 столовой ложке каждый час в течение дня;

– 2 чайные ложки сухих цветков бузины черной залейте 1 стаканом кипятка, хорошо укутайте, выдержите 40-50 минут, процедите. Настой пейте медленно, небольшими глотками по 1/2 стакана 2-3 раза в день;

– 1 чайную ложку с верхом измельченных листьев смородины черной залейте 1 стаканом кипятка, укутайте, выдержите 3-4 часа и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день;

– возьмите равные количества цветков липы и ягод малины, залейте кипятком из расчета 1 столовая ложка смеси на 1 стакан воды, укутайте, дайте настояться в течение 1 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день;

– щепотку смеси, состоящей из равных количеств листьев или цветков смородины черной и цветков липы, залейте 0,5 л кипятка и прокипятите 5 минут, сняв с огня, укутайте на 30 минут и процедите. Принимайте по 1 стакану в теплом виде как чай 3-4 раза в день.

Поскольку грипп сопровождается повышением температуры, головными болями, кашлем, насморком см. „Ангина", „Головные боли".

## Дискенизия желчных путей

При этом недуге можно успешно использовать целый ряд растительных настоев:

– трава лапчатки гусиной (1 столовая ложка), трава

чистотела (1 столовая ложка), листья мяты перечной (1 столовая ложка) на стакан воды. Настой принимать по 1/2 стакана в день;

– бессмертник (1 столовая ложка на 1 стакан воды). Принимать за 30 минут до еды по следующей схеме: 1-й день – 1/3 стакана, 2-й день – по 1/3 стакана 2 раза, 3-й день – по 1/3 стакана 3 раза, 4-й день – по 1/2 стакана 3 раза, 5-й день – по 1/2 стакана 5 раза и 6-й день – по 1/2 стакана 1 раз;

– трава зверобоя (2 столовые ложки), корень одуванчика (2 столовые ложки), цветки бессмертника песчаного (1 столовая ложка), листья вахты трехлистной (1 столовая ложка), цветки ромашки аптечной (1 столовая ложка), трава золототысячника (1 столовая ложка) на 0,5 л воды. Принимать утром и вечером по 1 стакану.

## Желчнокаменная болезнь

Народные целители Болгарии, стран Азии считают, что предрасположенность к желчно[illegible]ной болезни способна передаваться по наследству, [illegible] советуют: если известно, что кто-нибудь в предыдущих поколениях страдал этим заболеванием, следует принимать профилактические меры, предупреждающие застой желчи в желчном пузыре и желчных протоках. Естественно, такая профилактика полезна и в том случае, когда больных в роду не было.

При желчнокаменной болезни рекомендуются народные средства:

– настойка из корневища аира (2 г на 100 мл спирта или на стакан водки). Настаивать 8 дней, принимать по 20-40 капель 3 раза в день;

– под язык положить чайную ложку табака, махорки на 15-20 минут (один раз в день);

– настой алтея лекарственного (2 столовые ложки листьев и цветов на 1-2 стакана кипятка). Принимать по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

Сибирские целители еще издавна советовали при желчнокаменной болезни напиток из шиповника, очень богатый витамином С,(2 чайные ложки шиповника положить в стакан кипятка и заварить как чай).

Полезны обладающие желчегонным действием сок редьки черной и лечебный коктейль:

– смешать в равных количествах морковный, огуреч[illegible]



ный и свеколь[illegible]
день за 30 мин[illegible]
Отличным же[illegible]
овса:
– 1 стакан ов[illegible]
слабом огне пр[illegible]
3-4 раза в день.
Для предупре[illegible]
желчном пузыре
ликвидировать оча[illegible]
– лечить гайморит,

Причинами запо[illegible]
заболевания кише[illegible]
ства и т.п.
Народная меди[illegible]
ств, помогающих [illegible]
свежий лук. Легки[illegible]
ржаной хлеб, шипов[illegible]
обыкновенный.
Свежий свеколь[illegible]
Менduется при мучи[illegible]
тыкву, пить воду, в
овес, сок редьки че[illegible]
вишни, сушеных ябл[illegible]
легкого слабительно[illegible]
Чтобы получить е[illegible]
соленой воде в тече[illegible]
капусты (можно с доба[illegible]
Для слабительно[illegible]
толченого льняного с[illegible]
мальвы):
– 1 столовую ложку[illegible]
мальвы) залить 4 с[illegible]
дить и добавить 1
либо 2 столовые л[illegible]
масла. Клизма долж[illegible]
При запоре помога[illegible]
ванные апельсины и
противопоказан при яз[illegible]
кишечного тракта и га[illegible]

ный и свекольный соки. Пить по 1/4 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Отличным желчегонным средством является настой овса:

– 1 стакан овса залить 1 л кипятка и выпарить на слабом огне примерно 1/4 жидкости. Пить по 2 стакана 3-4 раза в день.

Для предупреждения воспалительного процесса в желчном пузыре и желчных протоках следует также ликвидировать очаги хронической инфекции в организме – лечить гайморит, тонзиллит, кариес.

## Запор

Причинами запора являются нерациональное питание, заболевания кишечника, нервно-регуляторные расстройства и т.п.

Народная медицина предлагает большой набор средств, помогающих при запоре. Так, предупреждает его свежий лук. Легким слабительным действием обладают ржаной хлеб, шиповник, крыжовник, арбуз, свекла, хмель обыкновенный.

Свежий свекольный сок, смешанный с медом, рекомендуется при мучительном запоре. Полезно есть сырую тыкву, пить воду, в которой долго варились сливы или овес, сок редьки черной, простоквашу, чай из сушеной вишни, сушеных яблок или коры крушины. В качестве легкого слабительного используется огуречный рассол. Чтобы получить его, надо выдержать огурцы в соленой воде в течение месяца. Эффективен и рассол капусты (можно с добавлением дрожжей).

Для слабительной клизмы рекомендуется отвар толченого льняного семени (или овса, ячменя, листьев мальвы):

– 1 столовую ложку семени (или овса, ячменя, листьев мальвы) залить 4 стаканами воды, вскипятить, процедить и добавить 1 столовую ложку поваренной соли либо 2 столовые ложки льняного или конопляного масла. Клизма должна быть теплой при приеме.

При запоре помогают также свежие или консервированные апельсины и апельсиновый сок. Однако сок противопоказан при язвенных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и гастрите с повышенной кислотностью.

2 Зак. 447

## Зубная боль

Если у вас неожиданно заболел зуб, а попасть к врачу в ближайшее время нет возможности, воспользуйтесь этими советами – вам станет легче.

Среди народных средств одно из первых мест занимают соль, чеснок, лук. Они проявляют сильное противобактериальное действие и помогают снять боль на несколько часов:

– очистить полость рта от остатков пищи, положить на зуб небольшое количество соли или смеси соли и чеснока, соли и лука (в равных количествах) в виде кашицы и сверху прикрыть ватным тампоном.

От зубной боли применяют также прополис, березовые листья и почки:

– небольшой кусочек прополиса [illegible] ватный тампон, смоченный спиртовой настойкой [illegible]иса, березовых листьев или почек, вводят в очищ[illegible] полость зуба. В данном случае действуют биол[illegible] активные вещества, обладающие противовоспа[illegible]ым и обезболивающим свойством.

Избавиться от зубной боли м[illegible] приложив ломтик свиного сала на больное место м[illegible] десной и щекой. Держать во рту минут 15-20, пока [illegible]ихнет боль. Зубная боль исчезнет, если положить в ухо, с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника.

Сектанты-молоканы лечат зубную боль довольно „странным" способом: прежде всего запястье руки с внутренней стороны натирают чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязывают его к пульсу, очень туго забинтовав руку.

## Зоб (заболевание щитовидной железы)

К сожалению, это одно из распространенных заболеваний на территории Беларуси. Сказываются нехватка йода в пище, воде, последствия Чернобыльской катастрофы.

При проявлениях этого недуга рекомендуется пища, богатая йодом, особенно водоросли.

Вспомогательные средства:

– водочная настойка перегородок грецкого ореха (3 столовые ложки перегородок на 1 стакан водки). Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день;

– водочная настойка армы (алоказии);

–плоды боярышника. Жидкий экстракт по 20-30 капель

3 раза в день до еды;
– корень солодки (1 столовая ложка), корень марены красильной (2 столовые ложки). Отвар принимать утром по 1 стакану;
– плоды шиповника. Отвар принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

## Ишемическая болезнь сердца

После физической нагрузки или волнения иногда сдавливает за грудиной, начинает ныть под левой лопаткой, отдает в плечо. Это длится 3,5–10 минут, затем проходит. Такие боли обычно свидетельствуют о неполадках в снабжении сердца кровью: в результате спазмов или склероза сосудов не обеспечивается достаточный приток крови к сердцу (ишемическая болезнь сердца).

Что делать в этих случаях? Не пугайтесь и не суетитесь, вызовите скорую помощь. Пока приедет врач, для расширения сосудов примите валидол. Расширить сосуды можно также вызвав раздражение кожи: на место наибольшей болезненности (пусть даже над самым сердцем) поставьте горчичник или смажьте это место какой-либо раздражающей мазью („Эфкамон", „Бом-Бенге", „Санитас" и т.п.). Заметим, что сейчас выпускается много препаратов, содержащих нитроглицерин. Применять их следует для предупреждения приступа, а не для его устранения, так как все они принимаются внутрь и действуют не сразу.

Сядьте, именно сядьте, а не лягте, поскольку при резком переходе из вертикального положения в горизонтальное кровь устремляется в верхнюю половину тела, создавая дополнительную нагрузку для организма. Чтобы уменьшить нагрузку на сердце, сделайте для ног горячую ванну с горчицей. Дышите глубоко, слегка задерживая дыхание на вдохе. Такое дыхание наиболее благоприятно для работы сердца.

При инфаркте миокарда народная медицина советует пить морковный сок, а при тахикардии – отвар редьки черной, настой травы мелиссы (лимонной мяты). Лейстовие мелиссы считается „мягким" (в отличие, скажем, от пустырника, который благотворно влияет на нервную систему, снижая артериальное давление, но „жестко" действует на желудок).

Как профилактическое средство рекомендуется настой лимонной мяты:

– 1 столовую ложку сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Пить теплым по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. (Если доза покажется большой, ее можно уменьшить: например, пить 2 раза в день – утром и вечером и заварить не столовую ложку мелиссы, а чайную).

## Импотенция

Народные врачеватели многих стран едины в том, что развитие импотенции во многом связано с факторами, непосредственно не затрагивающими половую сферу, но оказывающими на нее большое влияние. К таким факторам относятся физическое перенапряжение, нервозная обстановка на работе и дома, злоупотребление алкоголем, курение и т.д. Всем желающим избавиться от половой слабости это необходимо учитывать в первую очередь. Кроме того, полезны пешие прогулки, утренняя гимнастика, закаливание.

Рекомендуется также включать в рацион питания репу, сваренную в молоке, петрушку, орехи грецкие (4-5 штук в день в течение 7-10 дней, затем делать перерыв 1 месяц), „гоголь-моголь" (из 1-2 яиц не чаще 2-х раз в неделю), мед (съедать в день 1 столовую ложку меда, запивать его 1/4 стакана теплой воды, в течение 2-х недель, затем делать перерыв 1,5-2 месяца).

Общие рекомендации:

– главный критерий – не количество, а самочувствие и „послечувствие" обоих;
– хороший крепкий сон по 9-10 часов в сутки;
– паровые бани раз в неделю, парилка – 20-30 минут;
– солнечные ванны – обязательно!
– лечебное голодание (2-3 раза в год по 3-6 дней и одно 25-30 дней);
– не переедать, особенно на ночь, избегать ожирения,
– прекратить употребление спиртных напитков, крепкого кофе и чая;
– обязательны салаты из сырых овощей с добавлением моркови, репы, свеклы, лука, чеснока, петрушки
– омывать половые органы холодной водой (утром и вечером);
– не переутеплять мужские органы с самого раннего детства;
– бег и зарядка на свежем воздухе, контрастный душ, обливание холодной водой (постепенное закаливание

ние организма);
– благожелательная обстановка в доме и в постели, регулярность интимных отношений;
– в постели чувствовать себя „хозяином", заботливым, нежным, но „хозяином" (хотя бы в постели!) – а не слугой, и не мальчиком;

Лечение импотенции средствами народной медицины:
– лимонник китайский. Плоды по 2-5 ягод или сухие ягоды по 0,5 г, или настойка по 20-30 капель 2-3 раза в первой половине дня;
– золотой корень (радиола розовая) – экстракт (аптечный препарат) по 15-20 капель 2-3 раза в перой половине дня;
– левзея (маралий корень) – экстракт (аптечный препарат) по 15-20 капель 2-3 раза в день в первой половине;
– заманиха в виде настойки (аптечный препарат) по 15-20 капель 2-3 раза в первой половине дня;
– элеутерококк –экстракт по 15-20 капель 2-3 раза в перой половине дня;
– корень женьшеня – настойка по 20-25 капель 2-3 раза в первой половине дня;
– медуница лекарственная – в салаты, супы; настой (10 г сухой травы на 1 стакан кипятка, запаривать 20 минут) по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день;
– чеснок в любом виде;
– лук разных видов, в любом виде, черемша;
– пыльца растений по 10-20 г до еды 2-3 раза в день;
– пустырник в виде настойки по 20-30 капель вечером или настой (15 г сухой травы на стакан кипятка) по 1 столовой ложке на ночь;
– витамины ,поливитаминные растения (шиповник, орехи, мед ...).

При половом бессилии рекомендуем смесь, состоящую из сока корнеплодов моркови и меда:
– смешать 50 г сока моркови с таким же количеством меда и принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день после еды.

В случае проявления полового бессилия (полезно также и в пожилом возрасте) советуем принимать лист и плоды с семенами ярутки полевой:
– 5 г этого растения измельчить в порошок и принимать по 0,1-0,25 г 3-4 раза в день.

Действие ярутки не отличается постоянством, но

проявляется очень скоро, иногда через один-два дня. Проявленное положительное воздействие длится три-четыре месяца, а затем постепенно угасает. Для достижения желаемого эффекта можно использовать настой из 5 г сухой травы на 200 г горячей воды. Принимать по чайной ложке через 3-4 часа.

Для усиления половой активности полезно употребление семян конопли:

– 100 г семян конопли поджарить на сковородке и принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день.

Целители советуют при импотенции и в климактерическом периоде принимать настой травы душистой:

– чайную ложку сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять 10 минут и пить как чай по стакану утром и вечером.

И в заключение подчеркнем обязательное условие, которое должно сопровождать лечение сексуального расстройства у мужчины, – создание психологической атмосферы, тактичное поведение женщины, внимание к здоровью друг друга.

## Истощение

У людей физического и умственного труда нередко возникает необходимость в стимуляции умственной и мышечной активности. Это должно быть направлено прежде всего, на укрепление здоровья. Безграничными возможностями в этом аспекте обладают разнообразные растения.

У ряда народов мира имеются свои естественные стимуляторы: женьшень и китайский лимонник – на Дальнем Востоке; золотой корень (радиола розовая) и панты оленей – на Алтае; проросшие зерна пшеницы – на Руси; орехи кола – в Западной Африке; чайный куст – в Китае; кофе – в Бразилии и др.

Наиболее доступные средства при истощении для жителей нашего региона:

– настой или отвар корней аира. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды;

– экстракт радиолы розовой (50 г корня на 0,5 л водки). Принимать 18-20 дней по 1/2 чайной ложки 1-2 раза в день;

– маралий корень, левзея, заманиха. Употреблять лучше в первой половине дня. Советуем принимать не более 1,5 месяца с перерывом на такой же срок;



– настой шип
кипятка, в тер
Очень помогу
рябина, шпинат,
крапива, череда,
калина, пыльца, к
Все эти растен
пользу при истоще

Популярными
издавна являются
мяты перечной, тр
вареные и печеные
вый сок с медом
новенной (или сок
отрубей, отвар ржа
капустный сок с са
вой кожуры, насто
отвар, липовый цве
Эффективен пр
желудка (что харак
рекомендуется и вз
ный из лимона:
– 1 лимон с ко
минут. Когда он
его в стакан, до
тщательно перем
мед. Доза смеси
яния организма:
ложке в день; пр
чайной ложке на
смесь надо взбалт
Помогает также
следующими способа
– нарезать тонки
редьки, хорошо пе
Через 10-13 часов
вой ложке каждый
– натереть на терк
0,5 л сока 200 г ме
чайные ложки пер
Излечивает кашел
ряда других средств, см

– настой шиповника (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, в термосе на ночь).

Очень помогут в экстремальных условиях: облепиха, рябина, шпинат, морковь, петрушка, черная смородина, крапива, череда, мед, лук, чеснок, полынь, земляника, калина, пыльца, клюква, голубика.

Все эти растения в сочетании могут оказать реальную пользу при истощении.

## Кашель

Популярными народными средствами от кашля издавна являются отвар сосновых почек, настой листьев мяты перечной, травы чебреца. При сильном кашле едят вареные и печеные груши, мякоть дыни, пьют смородиновый сок с медом или сахаром, отвар ягод калины обыкновенной (или сок калины) с медом, отвар пшеничных отрубей, отвар ржаного хлеба. Хорошо смягчают кашель капустный сок с сахаром, спиртовая настойка мандариновой кожуры, настой травы фиалки полевой, яблочный отвар, липовый цвет.

Эффективен против кашля, но вызывает расстройство желудка (что характерно для многих средств от кашля), рекомендуется и взрослым, и детям сироп, приготовленный из лимона:

– 1 лимон с кожурой выдержать на слабом огне 10 минут. Когда он станет мягким, выжать сок, перелить его в стакан, добавить 2 столовые ложки глицерина, тщательно перемешать и долить до полного стакана мед. Доза смеси регулируется в зависимости от состояния организма: при редком кашле – по 1 чайной ложке в день; при кашле, беспокоящем ночью, – по 1 чайной ложке на ночь и ночью. (Перед употреблением смесь надо взбалтывать).

Помогает также сок редьки черной, приготовленный следующими способами:

– нарезать тонкими ломтиками несколько плодов редьки, хорошо пересыпать сахаром и сложить в миску. Через 10-13 часов появится сок. Принимать по 1 столовой ложке каждый час;

– натереть на терке редьку, отжать сок и, добавив на 0,5 л сока 200 г меда, хорошо перемешать. Пить по 2 чайные ложки перед едой и на ночь.

Излечивает кашель, даже не поддающийся действию ряда других средств, смесь хрена с медом:

– перемешать свеженатертый хрен и мед, взятые в одинаковом количестве. Пить по 1 чайной ложке 2 раза в день.

В качестве успокаивающего средства при кашле народные врачеватели Китая рекомендуют семена абрикосов.

Советуем использовать при кашле еще ряд доступных разнообразных средств:

– взять зерна ржи, овса и ячменя, добавить цикорий и 2 столовые ложки очищенного горького миндаля и заварить это как обычный кофе,

– порезать на мелкие кусочки 10 луковиц и одну головку чеснока, кипятить в молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить немного сока мяты и меда. Принимать по 1 столовой ложке в час в течение всего дня;

– взбить с сахаром и ромом 3 куриные желтки (гоголь-моголь). Принимать натощак;

– смешать сок редьки или моркови с молоком и медовым напитком (половина сока и половина молока или медового напитка). Доза: по 1 столовой ложке 6 раз в день;

– смешать две столовые ложки свежего непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, одну чайную ложку пшеничной муки и две чайные ложки чистого меда. Принимать по одной чайной ложке несколько раз в день;

– березовый сок с молоком;

– сироп брусничного или калинового сока с медом.

## Кожные болезни (угри, прыщи, нарывы, фурункулы, экзема, себорея)

За многие столетия человек накопил столько знаний о целебных средствах, помогающих при различных высыпаниях и зуде, ожогах и язвах, нарывах и угрях, что, например, среди растений трудно назвать такие, которые не нашли применения. В частности, в случае грибковых поражений, обморожений, ожогов, для уменьшения раздражения кожи, прекращения воспалительных процессов, смягчения мозолей, в качестве косметического средства (для выведения пигментных пятен, веснушек, бородавок) используется лук, при чешуйчатом лишае, бородавках, облысении – чеснок. Незаменимо при лечении ран, долго не заживающих язв, лучевом поражении облепиховое

масло. Ранозаживляющее действие оказывают также сельдерей, подорожник, орех грецкий, лимон, шиповник, софора, алоэ. Нарывы лечат помидором, ромашкой аптечной, хмелем обыкновенным, подорожником, мать-и-мачехой, черемухой; экземы – редькой черной, тыквой, капустой, земляникой, ежевикой; золотуху – капустой, орехом грецким, калиной красной, мать-и-мачехой, ромашкой аптечной, смородиной. В косметических целях применяют лимон, морковь, хрен, огурец, фасоль, малину.

При многих кожных заболеваниях очень эффективны лечебные ванны. Следует, однако, помнить, что это лечебное средство, а не гигиеническая процедура, и поэтому, прежде чем принимать ванны, надо обязательно посоветоваться с врачом. Продолжительность лечебных ванн не должна превышать 20 минут, температура воды-35-40°.

Целебные ванны при ороговении эпидермиса, гусиной коже:

– влить в ванну 0,5 кг картофельного крахмала, предварительно разведенного в небольшом количестве теплой воды, или 0,5 л (допускается до 1 л) густого отвара овсяных хлопьев и 1 столовую ложку хвойного экстракта. После принятия ванны втереть в еще влажную кожу питательный крем или косметическое молочко;

– смешать в полотняном мешочке по 1 стакану пшеничных отрубей и ржаной муки, 1/2 стакана хлопьев мыла и поместить его в ванну;

При жирной себорее, угрях:

– по 25 г зерен можжевельника, цветков лаванды, травы зверобоя продырявленного и цветков ромашки аптечной, по 50 г липового цвета, травы чебреца и листьев мяты перечной вложить в полотняный мешочек, опустить его в кастрюлю, добавить 2 л воды, довести до кипения на сильном огне, а затем выдержать на слабом огне около 30 минут, процедить в ванну. Достаточно принимать ванну 1 раз в неделю, но можно и несколько дней подряд.

Большое огорчение, прежде всего молодежи в период полового созревания, доставляет угревая сыпь, ее невоспалительная форма – „черные точки". При обильных высыпаниях, распространяющихся на более глубокие слои кожи, обязательно нужно обратиться к врачу, так как в домашних условиях полностью избавиться от угрей очень сложно. Ни в коем случае нельзя выдавливать угри.

даже единичные, особенно расположенные в носогубном треугольнике. Очистить кожу от „черных точек" можно с помощью овсяных хлопьев:

– 1 стакан хлопьев пропустить через мясорубку, смешать с 1 чайной ложкой питьевой соды и 1 столовую ложку полученной смеси разбавить теплой водой до образования кашицы. Тщательно вымыв руки с мылом, нанести смесь кончиками пальцев на кожу и промасировать ее круговыми движениями, пока кашица не будет скользить по коже. Смыть ее смоченным в теплой воде ватным тампоном; достаточно выполнять 1 раз в неделю.

При угрях и прыщах полезно также каждое утро перед едой выпивать по 2-4 чайные ложки пивных дрожжей, делать маски из тертой моркови, протирать лицо кусочком льда, приготовленного из морковного сока.

Быстрому созреванию нарывов способствует прикладывание мякиша пшеничного или ржаного хлеба, смоченного в горячем молоке, кашицы из свежих листьев мать-и-мачехи, черемухи, наложенных друг на друга свежих листьев гречихи.

Хорошо очищают раны от гноя, уменьшают боль, оказывают противовоспалительное действие лук, морковь, которые, натерев на терке, прикладывают к ране, пары свеженатертого лука (обработка в течение 5-10 минут).

Для заживления ран используют тертую редьку черную или ее сок, сок алоэ и березы, отвар кашицы лука, измельченные листья капусты, смешанные с яичным белком, растертые в кашицу с добавлением масла (растительного или сливочного) свежие листья сельдерея.

Целебное действие оказывают и измельченные листья ежевики, апельсиновый сок, который благодаря содержащимся в нем фитонцидам способствует заживлению ран, спиртовая настойка корневища аира обыкновенного, разведенная водой (1:3).

Одно из самых распространенных в народной медицине и эффективных средств при фурункулах – лук:

– испечь луковицу среднего размера (лучше в тесте), разрезать ее пополам; одну из половин положить на фурункул и сделать повязку, менять повязку каждые четыре часа.

При лечении фурункулов, корбункулов, твердых воспалительных инфильтратов используют гороховую муку (в виде припарок).

Больному экземой должно помочь следующее сред-



ство:

– свежее куриное
залить уксусной
поставить в темное
добавить 1 столов
шать содержимое
Больные места хор
этой мазью (будет
час), а потом – дет
мо повторять несколь
При экземе кожи го
дется провести курс ле
– вымыть голову те
тазом с водой неско
течение 5-7 минут),
водой, а затем чисто
достаточно 6 раз, од
истечении некоторог

## Катар

Причину возникнове
шинская наука и практ
Главную роль в ее развит
нарушение питания хрус
помутнению.

При этом заболевани
ные комплексы растений
нить, что правильный диа
ние, может поставить толь
Целители советуют
жирную и соленую пищу,
режима питания для стра
буется. Очень полезны
яблоки.

Народная медицина ре
средство, которое можно
ениях:

– отмыть живых дож
земли в проточной хо
разложить на фильтр
остались живы, слож
засыпать сахаром
вить на ночь в те
фильтровать, по

ство:

– свежее куриное яйцо положить в стеклянную банку, залить уксусной эссенцией (50 г), закрыть крышкой, поставить в темное прохладное место на 24 часа, затем добавить 1 столовую ложку несоленого жира, размешать содержимое до получения однородной массы. Больные места хорошо промыть, подсушить и смазать этой мазью (будет больно, но надо потерпеть хотя бы час), а потом – детским кремом. Процедуру необходимо повторять несколько раз.

При экземе кожи головы и выпадении волос рекомендуется провести курс лечения поваренной солью:

– вымыть голову теплой водой и втереть в кожу над тазом с водой несколько горстей соли (втирать соль в течение 5-7 минут), затем ополоснуть волосы той же водой, а затем чистой; делать 1 раз в неделю. Обычно достаточно 6 раз, однако нелишне повторить курс по истечении некоторого времени.

## Катаракта (бельмо)

Причину возникновения старческой катаракты медицинская наука и практика еще до конца не изучила. Главную роль в ее развитии, по всей вероятности, играет нарушение питания хрусталика глаза, приводящее к его помутнению.

При этом заболевании очень целебны поливитаминные комплексы растений (см. „Глаукома"). Но надо помнить, что правильный диагноз, от которого зависит лечение, может поставить только врач.

Целители советуют при катаракте не употреблять жирную и соленую пищу, хотя соблюдения специального режима питания для страдающих этим недугом не требуется. Очень полезны морковь, лимон, капуста, репа, яблоки.

Народная медицина рекомендует простое и доступное средство, которое можно приготовить в домашних условиях:

– отмыть живых дождевых червей (10-15 штук) от земли в проточной холодной воде, затем в кипяченой, разложить на фильтровальную бумагу и те, которые остались живы, сложить в пенициллиновую бутылочку, засыпать сахаром или солью, плотно закрыть и поставить на ночь в темное прохладное место. Затем профильтровать, полученная жидкость должна быть

прозрачная. Она готова к употреблению. Хранить в холодильнике. Капать по 1 капле в больной глаз, если очень жжет, значит или плохо приготовлено, или имеется индивидуальная непереносимость. Это сильнодействующее средство и обращаться с ним надо осторожно. Курс лечения–5-10 дней. Одновременно рекомендуется принимать чеснок и другие общеукрепляющие средства.

Хорошо промывать глаза медовой водой (1 чайная ложка меда варится в кружке воды 3-5 минут). Промывать 3-5 раз в день.

Очень простой и доступный рецепт от бельма:

– взять свежий, только что испеченный ржаной хлеб, вырезать сверху отверстие по диаметру стакана, поставить в него стакан дном кверху, очень плотно. На стакане образуются капельки воды, которые и надо закапывать в больной глаз каждый день. Бельмо постепенно исчезнет.

## Коньюктивит

Легко приготовить в домашних условиях эффективные и простые средства для лечения этого недуга:

– взять белок двух яиц, 0,5 стакана холодной кипяченой воды, смешать и дать настояться 30-40 минут в теплом месте. Этой массой протирать глаза на ночь за 10-15 минут до сна;

– 1 столовую ложку листьев эвкалипта залить 1 стаканом кипятка, кипятить 7-10 минут, остудить. Отваром протирать глаза до полного излечения от коньюктивита.

## „Лихорадка" (герпес)

При первых признаках „лихорадки" на губах или крыльях носа возьмите спичку с ватой и извлеките из собственного ушного отверстия немного серы. Тщательно вотрите серу в больное место. Процедуру достаточно повторить 2-3 раза и герпес исчезнет.

„Лихорадка" – это простой вид герпеса. В случае же значительного распространения высыпаний на половых органах, на глазах, в полости рта (опоясывающий герпес), при расстройстве общего состояния лечение необходимо проводить под постоянным контролем врача. Рекомендуем тепло одеваться, особенно избегать переохлажде-



ния организма, богата витаминами. Народная медицина рекомендует закаливаться чтобы исключить жаркую погоду, перегреву. В целях предупреждения допускать контакта с герпесом.

Одним из самых лечении мастита (алоказии).

Наиболее распрос народной медицине, аптечная:

– 15-20 г цветов принимать по 1/3

ния организма во время лечения. Пища должна быть богата витаминами, особенно группы В.

Народная медицина, в целях профилактики герпеса, рекомендует закаливание, рационально по сезону одеваться чтобы исключить перегревание в помещениях и в жаркую погоду, переохлаждение в сырую холодную погоду. В целях предупреждения заболевания нельзя допускать контакта детей с больными опоясывающим герпесом.

### Мастит

Одним из самых действенных народных средств при лечении мастита является спиртовая настойка армы (алоказии).

### Мигрень

Наиболее распространенное растение, применяемое в народной медицине, растение от ста болезней – ромашка аптечная:

– 15-20 г цветов ромашки на стакан кипятка. Отвар принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

### Мочекаменная (почечнокаменная) болезнь

В лечении мочекаменной болезни, как и многих других, народная медицина едина с научной: в борьбе с этим заболеванием одним из важных факторов является рациональное питание. Например, если организм склонен к образованию камней-уратов, то рекомендуется молочно-растительная диета, должны быть исключены из рациона питания жареное, тушеное мясо, копчености, острый сыр, крепкий чай, бобы, редис, перец, горчица и т.п. И наоборот, при склонности к образованию камней-фосфатов следует употреблять в пищу больше мясных блюд, исключаются молочно-растительные продукты.

Растворению песка и камней в мочевых органах способствуют свежий лук и чеснок, ягоды земляники, отвар семени дыни в молоке, сок редьки черной с медом или сахаром (см. „Бронхит"), настои и отвары бобов фасоли, гороха, настои листьев пастушьей сумки, черной смородины, плодов (свежих и сухих) шиповника, плодов рябины обыкновенной, корней одуванчика лекарственного, корневища аира обыкновенного, кукурузных рыльцев, травы хвоща полевого (противопоказана при нефрите). Рекомендуются тыква, рассол и капустный сок, барбарис, земляника, шиповник. Народные лекари Средней Азии сове-

тают страдающим мочекаменной болезнью съедать ежедневно до 2,5 кг арбуза.

Боли в мочевом пузыре снимает настой укропа. Эффективны также отвары, настои:

– 1 чайную ложку льняного семени вскипятить в 1 стакане воды. Пить по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение двух дней, перед употреблением разбавляя водой. (Если отвар покажется неприятным на вкус, добавить в него лимонный сок);

– плоды тмина (1 чайная ложка), кора крушины (1 столовая ложка), корень алтея лекарственного (1 столовая ложка), листья мяты перечной (1 столовая ложка), листья шалфея (1 столовая ложка) на 1 стакан воды. Отвар принимать вечером по 1 стакану;

– листья мелиссы (1 столовая ложка), листья мяты (1 столовая ложка), цветки ромашки аптечной (1 столовая ложка) на 1 стакан воды. Пить по 1 стакану настоя в день;

– трава чистотела (2 столовые ложки), листья мяты перечной (2 столовые ложки) на 1 стакан воды. Отвар принимать утром и вечером по 1 стакану до еды.

## Насморк (ринит)

Одно из самых простых средств профилактики насморка – промывание носоглотки холодной водой каждое утро.

Прежде всего подчеркнем, что насморк (ринит) – обычно проявление какого-либо другого заболевания, которое надо лечить. Тем не менее и ринит не оставляйте без внимания.

Как только начался насморк, поставьте горчичники (аптечные или приготовленные в домашних условиях из порошка горчицы) на пятки (снизу), забинтуйте фланелью и наденьте шерстяные чулки. Держите горчичники по возможности долго (от часа до двух). Сняв горчичники, некоторое время быстро походите. Лучше всего делать это вечером перед сном. Насморк прекратится до утра.

Порошком горчицы издавна лечатся в Сибири. Его насыпают в чулки и ходят так несколько дней.

При насморке помогает также вдыхание нюхательного табака носом. Вдыхать надо глубоко, чтобы табак проходил через носоглотку в рот.

Ежедневно совершайте гигиенический туалет носа

глотки: мойте с мылом 2 раза в день передние отделы носа. Облегчение приносит и промывание носовых ходов свекольным соком.

При сильном насморке на первой стадии заболевания часто достаточно воспользоваться мазями или соками лекарственных растений с противовоспалительным и сосудосуживающим действием. Масло облепихи, шиповника, сок алоэ, сок каланхое закапывают в каждую ноздрю по 4-6 капель 3 раза в день. Мазь тысячелистника обыкновенного и крапивы двудомной (10%) или мазь цветков календулы (20%) закладывайте в нос 2-3 раза в день.

В народе при насморке широко применяются чеснок и лук репчатый:

– несколько капель чесночного сока, по 1 части морковного сока и растительного масла хорошо перемешать. Закапывать по 2-3 капли в каждую ноздрю несколько раз в день;

– смоченные соком лука ватные тампоны закладывать в нос на 10-15 минут 3-4 раза в день;

– 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда или сахара, настоять 30 минут, процедить. Закапывать по 2-3 капли в каждую ноздрю несколько раз в день;

– мелко нарезанные 3-4 дольки чеснока или 1/4 головки лука залить 2 ложками растительного масла, предварительно выдержать в стеклянной посуде 30-40 минут на водяной бане и охладить, хорошо перемешать, дать смеси настояться 2 часа и процедить. Смазывать слизистую оболочку носа;

– ингаляции с использованием лука (см. „Ангина”);

– маленькие шарики меда положить в каждую ноздрю.

Можно делать ингаляции и вдыхая пары пшеничного или ржаного сухаря, положенного на горячую плиту, в течение 2-3 минут 3 раза в день. Эффективны и паровые ванны с горячим картофелем, настоями лекарственных растений (см. „Ангина”).

Народные целители советуют также жевать крышечки медовых сот, закапывать в нос (по 5-6 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в день) 30-процентный раствор меда в соке сырой свеклы.

Предлагаем еще один способ, простой и эффективный, который поможет очень быстро избавиться от ринита,

особенно если он только начинается:

– ладонь левой руки прижать к носу и лбу, а правой – солнечному сплетению. Держать 15 минут (насморк должен пройти). Если потребуется, через некоторое время процедуру повторить.

В русской народной медицине синуситы (воспаление слизистой оболочки, а иногда и костных стенок придаточных пазух носа – гайморит, фронтит и т.д.) лечат хреном с соком лимона:

– корневище хрена хорошо вымыть, очистить, натереть на терке и перемешать [illegible] кашицы получившейся массы с соком 2-3 лимонов. Принимать ее ежедневно по 1/2 чайной ложки через 20-25 минут после завтрака.

В последнее время [illegible] что насморк не надо подавлять, так как он [illegible] выходу инфекции из организма, но при [illegible] народные средства позволят облегчить заболевание.

При острой респираторной [illegible] (устаревшее название – катар верхних дыхательных путей) рекомендуется полоскание полости рта [illegible] соком моркови, разведенными теплой кипяченой водой соками смородины черной, свежей капусты, [illegible] черной с медом или сахаром (см. „Ангина"), [illegible] травы чебреца, отваром травы полыни горькой [illegible] лекарственных растений (см. „Ангина").

Кроме того, полезны [illegible] отвар листьев малины, отвар пшеничных отрубей с [illegible] влением меда, отвар листьев подорожника, [illegible], спиртовая настойка мандариновой кожуры, [illegible] приготовленный из огуречных семян. Их принимают внутрь.

## Невралгия

Народный метод лечения невралгии очень прост: сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половины немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, то и боль исчезнет. Это хорошо испытанное средство.

## Отложение солей (подагра)

Народные целители накопили значительный опыт в лечении подагрических болей. Они рекомендуют:

– отвар [illegible] корней шиповника (1 столовая ложка на стакан кипятка), принимать по 1/2 стакана,

– настойку свежих листьев агавы, принимать по 20 капель 3 раза в день;
– 1/2 стакана ряженки, 1/2 стакана молотых сухарей (ржаных), 0,5 чайной ложки соды. Все смешать, дать постоять 3-6 часов на свету в теплом месте, процедить. Прикладывать к больному месту за час перед сном;
– настой листьев брусники (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка), принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день;
– отвар цветков василька синего (1 чайная ложка), цветков календулы (1 чайная ложка), цветков пиона (1 чайная ложка), цветков бузины черной (1 чайная ложка), листьев крапивы (1 чайная ложка), коры ивы (2 чайные ложки), травы хвоща полевого (1 чайная ложка), листьев березы (2 чайные ложки). Принимать каждые 2 часа по 1 стакану горячего отвара.

Среди народных средств, применяемых против подагры, известны отвары сосновых почек, травы вереска обыкновенного, коры ивы белой, черемухи, листьев и стеблей смородины черной, настои листьев будры плющевидной, березовых листьев, травы сушеницы полевой, буквицы лекарственной (народное название – златник), свежие плоды кизила, ягоды брусники в любом виде (свежие, моченые, вареные), настои листьев брусники, ромашки аптечной, березовый сок, корень хрена, сок одуванчика лекарственного, капуста, яблоки. Приведем несколько рецептов:

– 3 чайные ложки измельченной травы вереска обыкновенного залить 0,5 л теплой кипяченой воды, дать настояться в течение 4 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день;
– 1 чайную ложку листьев будры плющевидной залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 4-5 часов. Пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день в теплом виде;
– 1 столовую ложку сухих листьев березы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 6 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день;
– 1 столовую ложку травы буквицы лекарственной залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 часа. Пить по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день;
– 1 чайную ложку листьев брусники залить 0,3 л кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды;
– трава зверобоя (1 столовая ложка), цветки ромашки

(1 столовая ложка), липовый цвет (1 столовая ложка), цветки бузины черной (1 столовая ложка). Настой принимать по 2 стакана в день;

– агава (50 г), хрен (50 г), чеснок (50 г), перец жгучий стручковый (50 г), костный мозг из голени скота (50 г). Все компоненты измельчить ножом. Сложить в стеклянную посуду, и растереть с 200 г медицинского спирта, настоять 1 час, добавить 200 г камфорного масла, 2 столовые ложки йода, 50 г сала барсука, 50 г скипидара, 300 г этилового спирта. Все это оставить стоять в темном месте на 4-5 дней, процедить через марлю и хранить в закрытой бутылке. Втирать небольшими порциями 1-2 раза в день, лучше перед сном на ночь. Лечение продолжать месяц.

При подагре рекомендуется спать на матраце, набитом свежими листьями папоротника.

## Одышка

Этот рецепт наши целители рекомендуют даже таким больным и дряхлым старикам, которые из-за одышки, порой, не могут пройти и 50 шагов:

– взять 1 л меда, выжать сок из 10 лимонов, почистить и смолоть на мясорубке 10 головок чеснока. Все смешать и оставить на неделю в банке закрытым. Пить по 4 чайные ложки каждый день. Этого количества достаточно на два месяца.

Эффективен при одышке настой чистотела (15 г на 1 стакан кипятка). Принимать по 2 столовые ложки.

## Ожирение

При ожирении целесообразно принимать фитопрепараты, оказывающие желчегонное диуретическое действие:

– экстракт кукурузных рылец, принимать по 30 капель 2-3 раза в день перед едой;

– настой крушины (2 столовые ложки), кореньев одуванчика (1 столовая ложка), плодов петрушки (1 столовая ложка), плодов фенхеля (1 столовая ложка), листьев мяты (1 столовая ложка). Принимать утром 2 стакана настоя;

– настой листьев березы (1 чайная ложка), листьев мать-и-мачехи (1 чайная ложка), листьев ежевики (1 столовая ложка). Принимать утром и в обед;

– огуречный рассол. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в

день, добавляя в рассол 1 столовую ложку 10-процентного уксуса. Курс лечения – 2 недели.

Профилактика ожирения – кабачки, морковь, салат, клюква, крыжовник.

## Отит

Одно из самых простых средств улучшения слуха и снятия боли в ушах – есть ежедневно лимон с кожурой.

Помогает снять воспалительный процесс сок лука. Для этого в уши закладывают ватные тампоны, смоченные свежеприготовленным соком.

Облегчает состояние также отвар лаврового листа:

– в эмалированную кастрюлю влить стакан воды, опустить туда 5 лавровых листков, довести воду до кипения и, сняв кастрюлю с огня, укутать ее на 2-3 часа; закапать в больное ухо 8-10 капель теплого отвара и выпить 2-3 столовые ложки его (процедуру повторить 2-3 раза).

Польские целители, например, при воспалении среднего уха (средний отит) назначают отвар цветков лаванды.

Оказывает противовоспалительное действие спиртовой раствор мумие: ватку, смачивают в растворе, слегка отжимают, закладывают в ухо.

## Ожоги

Существует множество народных средств исцеления от ожогов. Но мы отметим лишь те, о которых мало известно.

Очень помогает от ожогов мякоть тыквы, которую необходимо прикладывать на место ожога.

Используется также успешно и кора дуба обыкновенного:

– 40 г измельченной коры залить стаканом кипятка, все прокипятить на слабом огне 5-7 минут, охладить и процедить. Этот отвар применять для примочек.

Ранозаживляющим народным средством является жирное масло семян облепихи крушиновидной. На очищенную от некротических тканей раневую поверхность нанести пипеткой облепиховое масло и наложить повязку.

От ожогов используются также мед, настой листа плюща обыкновенного в виде примочек. Помогает и трава вероники лекарственной:

– 20 г сухого измельченного сырья залить стаканом

кипятка и настоять до охлаждения. Настой использовать для обмывания и местных ванн.

Отличное заживляющее действие на обожженные участки оказывают куриные яйца:

– отварить яйца вкрутую, извлечь желтки и пережарить их на сухой сковородке на слабом огне до получения черной тягучей массы, остудить и смазать обожженные места.

## Пародонтоз

Самым эффективным средством профилактики и лечения пародонтоза является гигиена полости рта. Утром до еды во время умывания нужно тщательно и интенсивно, с участием мимических и щечных мышц, полоскать полость рта водой комнатной температуры.

Чистить зубы следует утром после еды и вечером перед сном. Во время чистки зубов [illegible] вдавливать пищевые остатки в межзубные промежутки. Поэтому зубы надо чистить на нижней челюсти от десны вертикально вверх, на верхней – вниз, а [illegible] круговыми и горизонтальными движениями. Чистить зубы следует не менее 4-5 минут. В заключение не забудьте почистить спинку языка, где скапливается особенно много микробов.

Зубная щетка должна быть небольшой (длина – 20-25 мм, ширина – 8 мм) с тремя рядами пучков. Лучше приобрести щетку из синтетической щетины, средней жесткости, эластичной и хорошо сгибаемой. Перед пользованием ее следует вымыть горячей водой с мылом и хранить в стакане головкой вверх. После каждой чистки щетку моют водой с мылом.

При кровоточивости десен предпочтительны пасты „Лесная", „Ромашка", „Мятная", при высокой чувствительности шеек зубов к кислому, сладкому, горячему и холодному – „Фтородент", „Жемчуг", „Арбат" или „Чебурашка". При тенденции к быстрому отложению зубного камня рекомендуем пасты „Айра", „Бело-розовая". Можно пользоваться и импортными пастами, содержащими экстракт ромашки или соли фтора.

Больные часто задают вопрос: какие лекарственные полоскания позволяют сохранить десна в хорошем состоянии; какой препарат эффективнее при пародонтозе? На них нельзя ответить однозначно. Лечебные полоскания назначает врач, как правило, строго индивидуально

притом только в острой фазе или при обострении процесса для разжижения и вымывания гноя, ускорения заживления раневых поверхностей после хирургического вмешательства.

Многих, страдающих пародонтозом,интересует, как им надо питаться. Прежде всего необходимо ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сдобы. Полезно отдавать предпочтение растительным блюдам. Хорошо бы выработать привычку завершать завтрак, обед, ужин свежими овощами или фруктами (морковью, яблоком). Они способствуют очищению зубов. Допускают ошибку те, кто старается есть механически щадящую пищу. Это только ускоряет развитие заболевания.

Итак, начальные и развившиеся формы пародонтоза можно приостановить, снизить частоту обострений или ликвидировать их. Этого легче добиться в начале заболевания. Выявлению пародонтоза на ранней стадии помогает профилактическое, не реже 2 раз в год, посещение стоматолога, независимо от состояния зубов.

## Пиелонефрит

Это одно из самых распространенных урологических заболеваний. И оно опасно осложнениями: хронической почечной недостаточностью или артериальной гипертензией. Кстати, женщины, причем молодого возраста, страдают пиелонефритом примерно в пять раз чаще, чем мужчины.

Медикаментозная терапия, как правило, включает противовоспалительные диуретические средства. К ним прежде всего относятся полевой хвощ и толокнянка. Народные целители используют эти травы очень широко, учитывая их благотворное воздействие на почки и мочевыделение. Можно даже сказать так: обладая противовоспалительным эффектом, они практически каждое мочеиспускание делают лечебным.

Отвары готовят по-разному. Приведем два способа:

– 20 г сбора сухих листьев (травы взять в одинаковой пропорции) залить тремя стаканами холодной воды и кипятить на слабом огне, пока не останется 2/3 от первоначального объема; отвар процедить.

– 30 г сухих листьев (травы взять в одинаковой пропорции) залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения и 15 минут кипятить на слабом огне, затем 20 минут

настаивать, закрыв крышкой.

Пить отвары надо обязательно теплыми по 1/2 или 1/3 стакана 3 раза в день. Учитывая, что все они горчат, а у больных пиелонефритом еще и снижен аппетит, пить отвары лучше всего за 30 минут до еды, так они будут стимулировать аппетит.

Издавна для лечения всех почечных заболеваний применяли бруснику, клюкву и их листья. Отвары листьев можно готовить по тому же принципу, что указан выше. А размяв ягоды и добавив небольшое количество сахара и кипяченой воды, вы получите прекрасный целебный напиток, который рекомендуется пить между едой.

Народные целители Болгарии, Румынии, Польши и России отмечают, что хронический пиелонефрит протекает на фоне иммунодефицита. Они полагают, что его развитию способствуют консерванты, содержащиеся в столь популярных сегодня консервах, копченостях, колбасных изделиях и в пище, которую готовят впрок, долго хранят, а также неправильный режим питания и переохлаждение. Однако закаляться необходимо в целях профилактики этого очень распространенного недуга, делать это надо постепенно и длительно. Мерзлявание – противопоказано. Не надо пренебрегать грубой пищей, содержащей клетчатку. Это и овощи, и черный хлеб, и хлеб из муки грубого помола.

После приема антибиотиков нередко у таких больных развивается дисбактериоз, который проявляется и запорами. Чтобы наладить работу кишечника, на ночь выпивайте стакан кефира, ацидофилина или простокваши, размешав в нем чайную ложку растительного масла, а утром – полстакана кипяченой воды.

## Перхоть

Народное испытанное средство от перхоти и выпадения волос:

– 20 г корневища аира, 10 г цветков календулы (ноготки), 20 г корня лопуха, 15 г шишек хмеля заварить 1 кипятка, настоять 2 часа, отцедить траву. Полученным настоем смачивать голову на ночь.

И еще один рецепт:

– четверть столовой ложки коньяка (или рома) и одно яйцо тщательно размешать. Втереть в предварительно вымытые волосы, обернуть полотенцем. Через 25 минут смыть теплой водой.



Понос свидетельствует
ника, обусловленном
заболеваниями желудочн
ником, нервным расстройств
Поэтому, наряду с по
болезнь.

К весьма распростран
сказывающим при этом, до
недомогании, является рис
– 1 чайную ложку риса
прокипятить на слабом
Пить в теплом виде по 1/
Аналогичным обволаки
картофельный крахмал. От
дитя и клизмы.

При сильных и кровав
отвары сухой черники, ржан
вместо хлеба, настой или отвар
отвар коры черемухи. Среди
можно назвать сушеные пло
порошок и смешанные с сах
обыкновенной, коры ивы
мяты перечной, ягод смород
ния), софорин (см. „Гастрит
ческие поносы, чебреца
дители многих стран
сырые груши или пить отвар
ками и грушевый кисель, на
Старинное надежное
сильном поносе у взрос
– принять с пищей
кожицы куриного
твердую кожицу
выгрушить на соли

Советуем испо
домашних условиях
растений:
– настой кор
воды). Приним
– настой кор

среди
Кузнецова,

## Понос

Понос свидетельствует о нарушении функции кишечника, обусловленном инфекционными или другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, отравлением, нервным расстройством и т.п.

Поэтому, наряду с поносом, надо лечить основную болезнь.

К весьма распространенным народным средствам, помогающим при этом, довольно часто встречающемся недомогании, является рисовый отвар:

– 1 чайную ложку риса залить 6-7 стаканами воды, прокипятить на слабом огне, остудить и процедить. Пить в теплом виде по 1/3 стакана каждые 2 часа.

Аналогичным обволакивающим действием обладает картофельный крахмал. Отвар из него используют для питья и клизмы.

При сильных и кровавых поносах рекомендуются отвары сухой черники, ржаных отрубей, мякиша пшеничного хлеба, настой или отвар листьев малины, черемухи, отвар коры черемухи. Среди других испытанных средств можно назвать сушеные плоды ежевики, истолченные в порошок и смешанные с сахаром, отвары семян калины обыкновенной, коры ивы белой, дуба, настои листьев мяты перечной, ягод смородины черной (или кисель из них), софорин (см. „Гастрит"), который излечивает хронические поносы, чебрец, щавель конский. Народные целители многих стран мира советуют при поносе есть сырые груши или пить овсяный отвар с сушеными грушами и грушевый кисель.

Старинное надежное персидское средство при очень сильном поносе у взрослых:

– принять с пищей половину чайной ложки толченой кожицы куриного желудка; для этого нужно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть ее и высушить на солнце.

## Пневмония

Советуем использовать для лечения пневмонии в домашних условиях настои, настойки, отвары целебных растений:

– настой корня алтея (1 чайная ложка на 1 стакан воды). Принимать по 1 столовой ложке через 2 часа;

– настой корня алтея (1 столовая ложка), листьев мать-

и-мачехи (1 столовая ложка), травы душицы (1 чайная ложка). Принимать через 2-3 часа для успокоения кашля;

– настой корневища и корней девясила (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка). Принимать по 3-5 столовых ложек в день;

– отвар травы чебреца (1 столовая ложка), травы фиалки трехцветной (1 столовая ложка), почек сосновых (1 столовая ложка), листьев подорожника (1 чайная ложка), травы сушеницы болотной (1 чайная ложка). Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 4-5 раз в день до еды;

– настойка женьшеня. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды;

– экстракт алоэ. Принимать по 1-1,5 мл ежедневно,

– молотый алоэ и чайная ложка соли. Дать постоять в тепле, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды.

## Пролежни

Очень простое средство быстро избавиться от пролежней – каждый день делать повязки из сока каланхое, предварительно обработав пролежни водкой.

## Радикулит

В домашних условиях наиболее доступное средство от радикулита – паста Розенталя:

– разогретую пасту спичкой наносят в виде тонкой сетки на область поясницы (процедуру повторить многократно), поясницу не мочить, анальгетиков не принимать.

Для прогревания рекомендуем согревающие компрессы:

– 1 столовую ложку порошка горчицы растереть в воде, температура которой примерно 40°, до консистенции сметаны, намазать полученной кашицей кусок ткани, приложить ее к больному месту и сделать согревающий компресс. Держать несколько минут;

– корень хрена промыть, очистить и натереть на терке. Кашицу с соком (чтобы уменьшить жжение добавить немного сметаны) наложить на больное место и сделать согревающий компресс. Средство рекомендуется

и детям;
– соком редьки черной смочить кусок плотной мягкой ткани, наложить ее на больное место толстым слоем в виде компресса;
– вымытые свежие или облитые кипятком сухие листья лопуха приложить нижней стороной к больному месту, компресс держать не менее часа;
– порошок бодяги (продается в аптеке) растереть с подсолнечным маслом (1:30), натереть полученной мазью больные места, сделать согревающий компресс, держать 40-50 минут. (Порошок содержит кристаллы кремния, которые раздражают кожу, вызывают приток крови к ней).

Большое облегчение приносят компрессы из ржаного теста, которые рекомендуются больным, страдающим от радикулита длительное время. Их готовят двумя способами:

– компресс из теста на дрожжах – 1 чайную ложку очищенного скипидара втирать в поясницу до тех пор, пока кожа не покраснеет, затем обернутое марлей тесто приложить на 40-50 минут к больному месту и сделать компресс. (Процедуру выполнять через день, используя тесто повторно, плесень на его качество не влияет). Для уменьшения жжения выпить теплое молоко с пищевой содой (на 1 стакан молока 1 чайная ложка соды). Если появится ожог, процедуру временно прекратить. На курс лечения достаточно 3-5 компрессов;
– компресс из теста без дрожжей – как только тесто станет кислым, наложить на больное место сложенную вчетверо марлю, а поверх нее – тесто толщиной 1-2 см. Компресс делать ежедневно на ночь. Курс лечения рассчитан на 10 процедур.

В народной медицине для прогревания используют также настойку на водке коры черемухи, свежевыжатый сок и настойку корней хрена, которыми натирают больные места.

Все описанные средства должны вызвать глубокое прогревание, ощущение терпимого жара, небольшого покалывания, но не боль, которая свидетельствует об ожоге кожи.

Следует отметить, что в последнее время большое распространение среди страдающих радикулитом получил ипликатор Кузнецова.

## Рак

При лечении рака желудка полезен такой состав:
– 2 столовые ложки алоэ (цветки не моложе трех лет) соединяют с 0,5 л коньяка; затем отдельно берут 3 свежих листка цветка пеларгонии и заливают тремя столовыми ложками кипятка, поменцают в горячую паровую „баню", укутывают и настаивают до утра. Полученный настой пеларгонии отцедить в коньячную смесь и пить по маленькой рюмочке натощак 2 раза в день (утром и на ночь).

Помогают и такие народные средства:

– отвар цветков календулы (10 г на стакан воды). Принимать 3 раза в день по 1/3 столовой ложки;

– настойка цветков календулы (25 г на 100 мл спирта или стакан водки). Перед употреблением настойку разводят водой.

В борьбе против рака желудка очень ценятся цветы картофеля, которые сушат в тени:

– столовую ложку их заваривать в 0,5 л кипятка, настоять в горячем месте 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рекомендуем пить отвар сушеных лепестков (красных цветков) подсолнуха. В течение месяца принимать отвар травы повилики европейской. Можно принимать малыми дозами живицу сосны. Продолжительное время пить отвар корней бузины трабзонской.

При раке кожи пользуются мазью, приготовленной из свежего сока чистотела:

– 1 часть сока на 4 части вазелина.

Хорошим средством является отвар из 30 г травы сушеницы болотной на стакан воды.

Хороший эффект дает морковный сок. Его принимают внутрь, соком смазывают раковые образования непосредственно на теле больного.

Белокровие (лейкоз, рак крови) лечат обыкновенной гречихой, для чего собирают цветущие побеги ее и готовят настой:

– 1 стакан травы на 1 л кипятка. Пьют без норм, чтобы затем получить облегчение.

Волшебная чага ( черный березовый гриб). Настойки ее применяют при раке желудка, легких и других органов, где недопустима лучевая терапия. Чага успокаивает боли и улучшает самочувствие. В начальных стадиях болезни она может задержать развитие опухоли:

– кусок свежего гриба натереть на терке, залить теплой (30°) кипяченой водой (1:5), настоять в течение 48 часов, затем жидкость слить, остаток отжать и к полученной жидкости добавить воду, в которой замачивался гриб. В течение суток выпивать по 3 стакана в несколько приемов за полчаса до еды.

## Ревматизм

Все исследователи русской народной медицины утверждают, что повсеместно в России с неизменным успехом применялись средства из березовых почек, причем против всех разновидностей ревматизма. Для натирания использовали настойку почек на водке или спирте, а также мазь – самое действенное средство лечения ревматизма. Ее приготавливали так:

– примерно 800 г свежего несоленого коровьего масла и березовые почки перекладывали слоями толщиной чуть более 1 см в глиняном горшке, пока горшок будет полным. Затем закрывали горшок крышкой, замазывали отверстия вокруг крышки тестом и ставили горшок на 24 часа в горячую печь. После этого выжимали масло из почек, добавляли в него 1 столовую ложку камфоры, истолченной в порошок. Мазь хранили в прохладном месте плотно закрытой. Ею натирали все больные места вечером перед сном.

Сегодня можно предложить и другие средства, не настолько дорогие, но не менее эффективные:

– взять мягкую ткань такого размера, чтобы она покрывала больное место. Смочить ее в керосине, слегка отжать и приложить к участку тела, сверху обмотать толстым полотенцем и закрепить его. Через некоторое время тело под полотенцем начнет сильно гореть. Если ощущение жжения станет почти нестерпимым, повязку можно немножко ослабить, но не снимать. Держать ее от 30 минут до 2 часов. После этого, чтобы кожа не шелушилась, смазать ее вазелином;

– 20-30 г листьев брусники залить тремя стаканами кипятка, прокипятить 10 минут, процедить. Выпить жидкость за день в 3 приема. (Средство хорошо помогает при суставном ревматизме).

Кроме того, широкое применение нашли кора ивы белой, черемухи, почки сосны, корни кизила, корневища

хрена, аира обыкновенного, мякоть дыни, листья и зеленый околоплодник ореха грецкого, корневища папоротника, сок и молодые листья одуванчика лекарственного, плоды перца сладкого, рябины черноплодной, шиповника, трава хвоща полевого, цветки ромашки аптечной. В виде отваров, настоев или настоек их либо принимают внутрь, либо употребляют наружно (для примочек, натираний, ванн).

В Средней Азии при ревматизме делают компрессы из листьев облепихи.

Сибирское народное средство – отвар или водочная настойка скорлупы сибирского кедра (парить 2 часа в 1 л воды).

Майскими свежими листьями лопуха или ревеня хорошо обернуть на ночь больные места.

## Сахарный диабет

Сахарный диабет – одно из многих заболеваний, при котором крайне необходимо соблюдать диету, ведь этот недуг характеризуется расстройством обмена всех видов веществ, прежде всего углеводов.

Народные целители рекомендуют пить сок квашеной капусты, способствующий нормализации обмена веществ, отвар листьев и зеленого околоплодника ореха грецкого, отвар створок фасоли:

– 15-20 г створок залить 1 л воды, прокипятить, настоять 2 часа, отжать, остудить до комнатной температуры. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение 3-4 месяцев.

Полезны пестики цветков хвоща полевого, которые можно добавлять в окрошку или употреблять их в составе салата:

– 2 стакана пестиков мелко порезать, добавить 50 г зеленого лука, 20 г щавеля, 40-50 г листьев одуванчика лекарственного (для удаления горечи предварительно выдержать их 30 минут в холодной соленой воде), перемешать, посолить, заправить растительным маслом или сметаной.

Не менее полезна больным сахарным диабетом крапива двудомная. Из ее молодых листьев готовят настой:

– 50 г листьев залить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

Целебными свойствами обладает девясил высокий, в корнях и корневищах которого содержится вещество (индулин), обеспечивающее сахароснижающий эффект. Его используют с давних времен. Например известно, что им лечили русского царя Михаила Федоровича, страдающего, как свидетельствуют документы, болезнью, называемой сегодня сахарным диабетом.

В последние годы получил распространение топинамбур, из клубней которого, почти лишенных крахмала, с малым содержанием глюкозы, сахарозы, готовят салаты, блюда аналогичные картофельным, а из высушенных клубней готовят кофейный напиток, обладающий также целебным действием.

Очень эффективен сбор растений, собранных в мае:

– ольховый лист (0,5 стакана), цветы крапивы (1 столовая ложка), листья лебеды (2 столовые ложки) на 1 стакан воды, все перемешать и дать настояться 4-5 дней на свету, добавить щепотку соды. Принимать по чайной ложке 2 раза в день утром за 30 минут до еды, вечером перед сном.

Народные целители рекомендуют принимать:

– настой корня радиолы розовой (100 г на 1 л водки), по 20 капель 3 раза в день до еды;

– настой листьев черники, собранных в мае-июне, по 1/2 стакана 4-5 раз в день до еды,

– сок свежих ягод земляники лесной, по 4-7 ложек в день;

– настой зерен овса (100 г зерен на 3 стакана воды), по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды;

– настой лаврового листа (10 листьев заливают 3 стаканами крутого кипятка, настаивают 2-3 часа), по 1/2 стакана 3 раза в день.

Тонизирующим действием обладают:

– корень женьшеня, экстракт левзеи жидкий. Принимать по 20-30 капель 3 раза в день до еды;

– настойку заманихи, экстракт элеутерококка. Принимать по 2 мл за 30 минут до еды;

– отвар листьев черной смородины, черники, шелковицы, грецкого ореха, пустых стручков фасоли, вишневого листа (по 50 г каждого на 3 л кипятка). Принимать 3 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды в течение 3-х месяцев.

## Сердечно-сосудистая дистония

Симптомы: понижение кровяного давления, вялость,

боль в области сердца, головокружение, потеря аппетита, а следовательно – и веса. Понижается привычный для данного человека жизненный тонус, что приводит к нарушению сна, угнетенному настроению, раздражению, недовольству собой и окружающими, результатами своей работы.

Если диагноз „сердечно-сосудистая дистония" поставлен правильно, то следует немедленно начинать лечение, постепенно выводя организм „из прорыва".

Старайтесь как можно больше бывать на свежем воздухе, ходить пешком.

Рекомендуем ежедневно заваривать и пить настойку шиповника, зверобоя, добавляя другие, нужные вам в это время травы. Не забывайте о чае из листьев клубники, черной смородины, мяты, лепестков розы. Эти напитки улучшат состав крови, очистят сосуды, пополнят организм витаминами. У вас появится аппетит. Главное в это время – не отказывать себе в еде, богатой блюдами из овощей и фруктов. Ежедневно натощак съедайте ложечку меда, несколько орехов.

Избавиться от боли в сердце, голове, улучшить сон, нормализовать кровяное давление поможет лечебная настойка:

– возьмите по чайной ложечке боярышника, пустырника (собачьей крапивы), корня валерианы, если его нет, то листьев мяты и залейте стаканом кипятка. Дайте хорошо настояться, процедите. Сначала пейте трижды в день по несколько ложек утром и в обед, все что осталось, перед сном. Когда почувствуете облегчение, когда тело ваше начнет наливаться силой и здоровьем, еще некоторое время пейте по полстакана этой настойки только вечером. Потом сделайте на две недели перерыв и снова повторите лечение.

Навсегда забудьте о табаке, употреблении спиртных напитков. Правилом для вас должны стать прогулки на свежем воздухе.

## СПИД

Поиск эффективных лекарств для лечения СПИДа сегодня волнует все человечество. Ученые уже прожили большое число препаратов, проявивших активность в отношении вируса. Бесспорно, единого лекарства против этого коварнейшего недуга современности пока еще нет.

Авторы книги хорошо представляют опасность сло-

лечения при малейшем подозрении на эту болезнь. Оно лишь может усугубить СПИД – здесь необходимы тщательное обследование, консультация и помощь врача. И чем раньше к нему обратится больной, тем вероятнее надежда на спасение жизни. Тем не менее нам кажется полезным рассказать здесь и о некоторых находках народной медицины в этом плане.

Положительный эффект обнаружен целителями при применении некоторых лекарственных растений: зверобоя, прюнеллы, солодки. Из солодкового корня получают целебное вещество – глицирризин. В Японии его действие изучали на больных СПИДом. В больших дозах глицирризин уничтожает антигены ВИЧ и улучшает некоторые показатели крови и иммунного статуса.

Тормозит размножение вируса СПИДа в культуре тканей китайский огурец, применяемый в народной медицине для лечения инфекционных болезней.

## Туберкулез

Вроде бы и забытое заболевание – туберкулез легких. Но, к сожалению, особенно [illegible] при дороговизне и дефиците целого ряда продуктов питания он вновь активизируется и дает о себе знать.

Народные целители советуют:

– корень девясила в виде отвара, настойка корней на водке. Принимать по 1 столовой ложке в день;

– отвар почек сосны обыкновенной (1 столовая ложка на 1 стакан воды, настаивать 30 минут);

– очищенный березовый деготь. Принимать по 5-10 капель 3 раза в день;

– настой корня лопуха и травы цветущего лугового клевера. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Очень хорошо действует на организм больного сок из свежих листьев каланхое – дейгремонта.

## Ушибы

При сильных ушибах рекомендуется сразу же наложить на больное место лед или какой-либо холодный предмет, а через 1-2 часа растереть это место камфорным спиртом или отваром цветов арники.

Одним из лучших средств при лечении ушибов издавна считается бодяга:

– 2 столовые ложки порошка бодяги развести 4 столо-

выми ложками кипяченой воды и немедленно нало-
жить на ушибленное место. Бодяга начинает действо-
вать после испарения некоторого количества влаги и
предохраняет от возникновения гематом.

И совсем простое, доступное средство – компресс и
собственной мочи.

## Хронический холецистит

Основные причины хронического воспаления желч-
ного пузыря кроются в особенностях питания и образа
жизни современного человека. В рационе стало больше
животных жиров, сахара и прочих сладостей. И в то же
время меньше продуктов, богатых растительными волок-
нами – овощей, фруктов, грубого помола муки.
Резко сократилась и физическая активность человека.
Гипокинезия, безусловно, отрицательно влияет на про-
цессы эвакуации желчи из желчного пузыря и желчевы-
водящих путей, тем самым способствуя развитию в них
хронического воспалительного процесса. Это заболевание
протекает длительно, годами, десятилетиями,
причем периоды ремиссии чередуются с обострениями.

Можно ли предупредить возникновение обострения?
Да, и это во многом зависит от самого больного.

Ведущую роль в развитии обострений холецистита
играет застой желчи в желчных путях. Значит, прежде
всего необходимо больше двигаться, вести активный
образ жизни. Тем, кто по роду своей работы мало двигает-
ся, надо постараться найти время в течение дня хотя бы
для короткой гимнастики. Однако больным с калькулез-
ным холециститом, то есть воспалительным процессом,
развившимся на фоне образования камней в желчном
пузыре, следует при этом избегать резких движений,
чтобы не спровоцировать приступ печеночной колики.

Нередко больные хроническим холециститом, возла-
гая большие надежды на действие лекарственных препа-
ратов, совершенно игнорируют соблюдение необходимого
режима питания. Здесь уместно напомнить, что выход
желчи из желчного пузыря происходит только в ответ на
прием пищи. Частые приемы пищи (4-5 раз в сутки) в
строго установленные часы нормализуют эвакуацию из
желчного пузыря желчи и содержащихся в ней микроорга-
низмов, которые могут провоцировать обострение воспа-
лительного процесса.

**Для нормального функционирования желчного пузы-
ря важно, чтобы в пище в оптимальном соотношении**

содержались белки животного и растительного происхож-
дения.

Источником полноценного животного белка могут служить нежирные сорта мяса, птицы, творог и другие молочные продукты, яйца.

Кстати, часто больные интересуются, можно ли им есть яйца и в каком количестве. Яичные желтки обладают выраженным желчегонным действием. Поэтому больные хроническим холециститом могут включить в рацион 3-4 яйца в неделю в виде омлета и сваренными всмятку. Однако, при наличии камней в желчном пузыре или во время обострения воспалительного процесса рекомендуется есть яйца только в виде паровых белковых омлетов, чтобы не вызвать приступ печеночной колики и не усилить болевые ощущения.

Растительный белок входит в состав овощей и фруктов, ягод, хлеба и других мучных продуктов. Больные хроническим холециститом могут есть только сладкие фрукты и ягоды. Запрещаются фасоль и другие бобовые культуры, щавель, шпинат, а также грибы. При наличии сопутствующего гастрита или дуоденита необходимо исключить лук, чеснок, редис, так как содержащиеся в них эфирные масла раздражают слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки.

В рационе должны быть морковь, картофель, огурцы, свекла, кабачки, капуста, баклажаны, помидоры, растительная клетчатка которых способствует выведению из организма холестерина, играющего существенную роль в формировании желчных камней.

Желчегонный эффект овощей значительно повышается, если заправить их растительным маслом. Подсолнечное, оливковое, кукурузное масла обладают выраженным желчегонным действием. Следует только правильно ими пользоваться. Растительное масло добавлять лишь в готовое блюдо и не подвергать его нагреванию, иначе масло потеряет свои целебные свойства.

Для больного калькулезным холециститом суточная норма растительного масла составляет 20-30 г, и это количество надо разделить на несколько приемов. При наличии бескаменного холецистита можно включать в ежедневный рацион 30-50 г растительного масла.

Из животных жиров разрешается сливочное масло (15-20 г в день), немного сметаны и сливок. Совершенно исключаются тугоплавкие, трудноперевариваемые жиры: жирные свинина, баранина, гусь, утка.

Исследования последних лет показали, что при изли-
точном потреблении сахара ухудшается состав желчи и
нарушается желчевыделение. Поэтому больным хрони-
ческим холециститом рекомендуется не более 50-70 г
сахара в сутки (6-9 чайных ложек), включая и сахар, добав-
ленный в блюда.

Если хронический холецистит сопровождается ожире-
нием, что, кстати, бывает нередко, надо сократить суточ-
ную норму сахара и других продуктов, богатых углеводами,
крупяных, мучных изделий, хлеба. Кстати, о хлебе. Непра-
вильным является представление о том, что больным
хроническим холециститом можно есть только белый
хлеб. Вне периода обострения черный хлеб, а также пше-
ничный грубого помола надо обязательно включать в
рацион. Но хлеб не должен быть мягким, его надо под-
сушить.

Избежать обострения [illegible] и правильная кули-
нарная обработка пищи. [illegible] должны быть приготов-
лены преимущественно [illegible] или отварными. Допус-
тимо есть и запеченные [illegible], вот жареные нельзя,
поскольку при таком [illegible] кулинарной обработки
образуются вещества, раздр[illegible]ие печень, слизистую
оболочку желудка и кишечника. В период ремиссии мясо,
например, можно слегка [illegible], предварительно от-
варив его.

Нередко больные допускают грубейшую ошибку –
длительно едят только протертую пищу. Такая пища
назначается во время обострения заболевания на весьма
ограниченный период. В фазе ремиссии протирать следует
лишь жилистое мясо.

Готовя блюда, не пересаливайте их. Суточная норма
поваренной соли не должна превышать 10 г.

Не ешьте холодные блюда, не пейте холодные напит-
ки, чтобы не вызвать спазм желчевыводящих путей и
приступ боли.

Абсолютно противопоказаны больным хроническим
холециститом копчености, маринады, рыба жирных сортов,
мозги, почки, печенка, жирные сорта говядины и свинины,
баранина, гусь, утка, животные жиры (за исключением
сливочного масла), шоколад, какао, сдобное тесто, кон-
сервы, фасоль и другие бобовые, щавель, шпинат, нава-
ристые мясные, рыбные, грибные бульоны, пряности,
алкогольные напитки.

## Цистит

**Воспаление мочевого пузыря – очень распространен-**

ное заболевание. Страдающим циститом следует соблюдать диету, особенно в период обострения болезни: исключить из рациона питания острые блюда, приправы, копчености, консервированные продукты, алкоголь. Полезно обильное питье – чай с молоком, теплый компот, минеральная вода.

Эффективным народным средством от раздражения мочевого пузыря является чай из стебельков (свежих и сушеных) черешни и вишни, можно с добавлением меда. Чай лучше пить натощак.

Целебным свойством обладает отвар трав:

– 2 столовые ложки смеси трав (по 2 части тысячелистника обыкновенного и толокнянки, по 1 части корневища аира обыкновенного и почек березы) залить 0,5 л воды, прокипятить в течение 5-7 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить эту дозу отвара в 4 приема в течение дня.

Народные врачеватели Средней Азии рекомендуют при цистите есть арбузы. Большую пользу приносят блюда из ячменя: каши, супы, кисели.

## Шпоры

Проверенное на практике эффективное народное средство лечения шпор:

– в стакан положить [illegible] яйцо в скорлупе, залить уксусной эссенцией. Оставить на 18 [illegible] – за это время скорлупа яйца истончится, станет мягкой. Добавить в стакан 100-150 г сливочного масла и все растереть в однородную массу. Лекарство готово. Этой мазью смазать тампон и наложить на шпору, закрепить повязкой, надеть теплые носки и держать всю ночь. После 2-3 процедур загрубевшая кожа на шпоре разрыхлится, начнет отслаиваться и ее можно срезать. Лечение можно повторять многократно.

## Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

В период обострения язвенной болезни (с пониженной кислотностью желудочного сока) для успокоения болей рекомендуется принимать настой семян подорожника:

– 1 столовую ложку семян заварить 1/2 стакана кипятка, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Полезен также настой чистотела:

– растение (вместе с корнем) хорошо вымыть, мелко нарезать, положить в сосуд до его половины, заполнить сосуд кипятком, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана натощак утром и днем. Курс лечения рассчитан на 2-3 недели.

В домашних условиях незаменимым средством является сок из свежей капусты. Его получают, отжимая измельченные листья белокачанной капусты. Принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды в теплом виде.

Используются также свежий томатный сок, облепиха, софорин (см. „Гастрит"). Заживают язвенные поражения желудочно-кишечного тракта лимон с медом, мята перечная.

При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется в течение 2-3 недель (при изжоге) принимать на кончике ножа 3-4 раза в день порошок корневища аира [illegible].

Препараты алоэ народные целители советуют принимать как общеукрепляющее, тонизирующее и улучшающее аппетит и пищеварение средство.

При болях в желудке, [illegible] и густо обложенном белым налетом языке рекомендуется провести курс лечения настоем листьев бадана плющевидной (столовую ложку травы заварить в термосе стаканом кипятка – суточная доза).

Хорошим болеутоляющим и обволакивающим средством является семя льна обыкновенного:

– 2 столовые ложки заварить в термосе 0,5 л кипятка. Принимать настой по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

В период обострения следует, по возможности, избегать стрессовых ситуаций.

## Ячмень

Чтобы быстрее избавиться от ячменя советуем делать на ночь повязку на глаз из крепкого настоя свежего теплого чая. При первых признаках начинающегося ячменя целебным средством является собственная слюна для смазывания больного места (эффективней – натощак).

Если ячмень возникает часто, рекомендуем употреблять пивные дрожжи, предварительно посоветовавшись с окулистом.

Избегайте сквозняков!

## II. БОЛЯТ СУСТАВЫ... ЧТО ЖЕ ПРОТИВОДЕЙСТВУЕТ ЭТОМУ?

Сознание своей болезни и готовность лечиться — уже начало исцеления.

Сократ

Ломят кости, болят суставы... Разве не часто мы слышим о таком распространенном недуге, как заболевания суставов? Недаром и специалисты Всемирной Организации Здравохранения (ВОЗ), в особенности за последние годы, очень обеспокоены тем, что эти болезни приобрели массовый характер. Причин этой старой коварной болезни, бесспорно, много: разбалансированное питание, плохая экология, гиподинамия, простудные факторы, генетическая предрасположенность и т.д. Сегодня медицинская наука и практика, фармакология имеют в своем арсенале целый ряд лекарственных препаратов, и мы вовсе не отрицаем их роль. Но вместе с тем, опыт народных целителей, применяющих в лечении этого недуга лекарственные растения очень ценен.

В предыдущем разделе мы в самом общем виде остановились на исцелении от ревматизма, подагры, артрита, артроза способами народной медицины. Здесь мы предлагаем широкую разнообразную гамму лекарственных растений, которые хорошо помогают именно при болезнях суставов.

Авторы книги считают необходимым дать и самую краткую характеристику заболеваний суставов.

ПОДАГРА (старое название – отложение солей). Заболевание обусловлено нарушением обмена веществ в организме, проявляющим себя отложением мочекислых солей (уратов) в костях, суставах, хрящах, сухожилиях, фасциях и др. Мочекислые соли могут откладываться в мелких суставах рук и ног, в коже, хрящах ушной раковины и даже во внутренних органах (например, почках). Однако, наиболее типичным для подагры является отложение игольчатых кристаллов в суставе большого пальца ноги.

АРТРИТ – воспалительное заболевание суставов. Возникновению недуга способствуют хроническая интоксикация организма, переохлаждение, снижение защитной функции. Боли, скованность в движениях, изменение формы сустава, вследствие накопления в его полости

воспалительной жидкости (выпота), – таковы типичные проявления недуга. Кожа обычно над больным суставом краснеет.

АРТРОЗ – хроническое заболевание суставов, возникающее при эндокринных расстройствах, в результате травмирования суставов, при избыточном весе, вследствие нарушения обменных процессов в организме. Этот недуг нередко присущ людям, профессиональная деятельность которых связана с чрезмерной физической нагрузкой (танцоры, спортсмены, машинистки). Причиной болезни суставов стопы может стать и ношение тесной обуви.

РЕВМАТИЗМ – заболевание, характеризующееся распространенным воспалением соединительной ткани с преимущественным вовлечением в воспалительный процесс сердца, суставов, других органов. В происхождении недуга решающую роль играют повторные стрептококковые заболевания (главным образом ангина), особая предрасположенность организма к аллергическим реакциям. Ревматизмом чаще болеют дети в возрасте 7-15 лет, что требует особого внимания прежде всего родителей.

Следует всегда помнить и мудрый совет древних целителей Востока: „Ревматизм лижет суставы и кусает сердце".

Ниже описываются рецепты лечебных средств из 165 самых разнообразных растений. Названия растений даны в алфавитном порядке.

*АДОНИС ВЕСЕННИЙ (трава)*

– 7 г сухой травы на 1 стакан кипятка настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Применяется при ревматических болях в суставах, а также очень эффективен при простуде. Является и хорошим сердечным средством. Детям рекомендуется по 1/2-1 чайной ложке настоя 3-4 раза в день.

*АРБУЗ (плод)*

Мякоть арбуза весьма полезна для больных артритами, падагрой и т.д. Нельзя не отметить целебное действие арбуза как мочегонного средства при болезнях почек, мочеполовой системы.

*АРНИКА ГОРНАЯ (цветочные корзинки)*

Наружно водочный настой цветочных корзинок употребляется в виде компрессов и припарок при ревматизме, подагре и люмбаго (прострелах).

*БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ (трава)*

– 1 чайную ложку травы на 2 стакана остуженной кипяченой воды. Настоять в закрытом сосуде 8 часов, процедить. Принимать по 1/3-1/2 стакана 4 раза в день при ревматизме (мышечном и суставном), подагре, болях в ногах, простудных заболеваниях, артритах.

– 2 столовые ложки измельченной травы багульника с 5 ложками подсолнечного масла настоять 12 часов в закрытом сосуде на горячей плите (изредка помешивая), процедить. Употреблять для втираний при ревматизме, подагре, эндартериите.

*БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ (корни)*

– 1 столовую ложку измельченных корней на 1 стакан кипятка. Кипятить 15 минут на слабом огне. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при суставном ревматизме, ревматических артритах.

*БАЛЬЗАМИН, НЕДОТРОГА ОБЫКНОВЕННАЯ (трава)*

– 1 пригоршню травы заварить 3 л кипятка, настаивают 30 минут, процеживать. Принимают ванны при ревматических болях. Растение ядовитое, внутрь не принимать!

*БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ (корни)*

– 1 чайную ложку сухих измельченных корней на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при ревматизме.

Водочную настойку принимать по 30 капель 3 раза в день на воде. Беременным – не принимать.

*БАДЯГА, БОДЯГА, РЕЧНАЯ ГУБКА*

Аптечный препарат. Порошок разводят водой до густоты сметаны и накладывают на больное место при ревматических болях. По мере высыхания смачивают. Можно натирать больные места, но пользоваться крайне редко, т.к. кожа приобретает синюшный вид с частой сеточкой мелких жилок, подвергается различным кожным заболеваниям. Можно бодягу разводить подсолнечным маслом.

*БЕДРЕНЕЦ-КАМНЕЛОМКА (корни и корневище)*

– 15 г корневища с корнями на 500 г воды, кипятить 15 минут, после закипания настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день до еды при ревматизме и подагре.

Водочную настойку (1:5) принимать по 3 капли 4-5 раз в день с водой до еды.

*БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ (лист, семя)*

Спиртовую настойку листьев, смешивая ее с небольшим количеством постного масла, употребляют для растираний при ревматических и подагрических болях. Иногда для тех же целей спиртовую настойку подмешивают к маслу из семени белены, которое приобретают в аптеках. Осторожно – растение ядовитое!

*БЕЛОКОПЫТНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (листья)*

– свежие или сухие листья обварить кипятком, завернуть в марлю и в виде горячей подушечки прикладывать к местам ревматических и подагрических болей.

*БЕЛОКУДРЕННИК ЧЕРНЕЙШИЙ (трава)*

– 2-3 столовые ложки травы обварить кипятком, завернуть в марлю. Подушечки употреблять для припарок при ломоте в суставах и мышцах.

*БЕРЕЗА БЕЛАЯ, ПОВИСЛАЯ (почки, листья, сок)*

– 5 г березовых почек на стакан воды. Кипятить 15 минут на малом огне. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день через час после еды.

– 1 столовую ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Спиртовую настойку почек березы применяют для растираний и компрессов на больные суставы. Внутрь принимают по 15-20 капель 3 раза в день с водой.

Препараты из березы применяются при ревматизме, подагре, при различных поражениях суставов. При острых воспалениях почек не применять.

Сок березовый. Весной сок употреблять по 1/2-1 стакану 3 раза в день как исключительно хорошее кровоочистительное средство, а также при подагре, ревматизме, артритах.

*БЕЗВРЕМЕННИК ОСЕННИЙ (корни, семена)*

Настойка клубней на уксусе:

– 1 часть клубней на 12 частей уксуса. Настоять 2 недели. Применять для растираний. Эффективна настойка безвременника при невралгиях, суставном ревматизме, подагре; быстро снимает болевые ощущения.

Обращаться осторожно – растение ядовитое!

*БОЛИГЛАВ КРАПЧАТЫЙ (листья)*

– свежие листья болиглава облить кипятком, завернуть в марлю. Применять в виде припарочных подушек как

болеутоляющее средство при ревматизме и подагре. Растение ядовитое!

*БОРОДАВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (трава)*

– свежие или сухие листья, траву обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки прикладывать к больным местам при ревматических болях и воспалительных процессах.

*БОРЩЕВИК СИБИРСКИЙ (листья)*

– свежие листья измельчить, облить кипятком, завернуть в марлю. Применять в виде обезболивающих припарок при воспалении суставов. Оказывает выраженное противовоспалительное действие.

*БРУСНИКА (ягода, листья)*

– 1 чайную ложку листьев на полтора стакана кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить, принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды при подагре и затяжном суставном ревматизме.

Свежую, моченую и варе[illegible] ягоду народные целители советуют употреблять при ревматизме, подагре и как мочегонное средство.

*БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ (тра[illegible])*

– 1 чайную ложку свежей травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день теплого настоя.

Водный настой будры лечебно воздействует и в виде компрессов при подагре.

*БУЗИНА ЧЕРНАЯ (цветы, корни, ветки)*

– 1 столовую ложку цветов на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды при ревматизме, подагре, артритах, невралгии, простуде.

Ванны из отвара корней и веточек бузины применяют при ревматизме.

*БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (листья, трава)*

– 1 столовую ложку травы на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 2 часа. Рекомендуется принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды при плохой циркуляции крови, болях в суставах, при подагре, ревматизме и при явлениях простуды.

*ВАСИЛИСТИК ЖЕЛТЫЙ ИЛИ МАЛЫЙ (корни)*

Отвар и настой корней используют в виде припарок при ревматических и суставных болях.

*ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ (листья)*

– 5 г листьев на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

– 1/2 чайной ложки листьев на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/3-1/2 стакана 2-4 раза в день до еды. Целебен настой при подагре и самых разнообразных ревматических недугах.

*ВЕРБЕЙНИК МОНЕТЧАТЫЙ, ВЕРБЕЙНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (трава)*

Наружно траву [illegible] для припарок при суставном и мышечном [illegible], при воспалительных процессах суставов.

*ВЕРЕСК ОБЫКНОВ[illegible] (трава)*

– 3 чайные ло[illegible]нной травы на 500 г остуженной кипяченой [illegible] Настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 ста[illegible] в день при ревматизме и подагре.

*ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВ[illegible] (трава)*

– 2 чайные ложки тр[illegible] 2 стакана кипятка, настоять, укутав, 2 часа, проц[illegible]. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час пос[illegible] при ревматизме, подагре.

*ВИНОГРАД (плоды)*

Целителен при подагре. Настои же виноградных листьев выводят из организма токсическую щавелевую кислоту. Виноград рекомендуется и как витаминное средство, оказывающее благотворное действие на организм человека.

*ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ (плоды)*

В народной медицине плоды вишни с молоком употребляются при воспалениях суставов – артритах. Ценнейшим качеством вишни является наличие в ней важной для нормального функционирования организма аскорбиновой кислоты.

*ВОЛЧЬЕ ЛЫКО (кора, ягоды)*

Спиртовую настойку коры и спиртовую настойку ягод применяют как наружное раздражающее средство при хроническом ревматизме, подагре, параличах, невралгии.

*ВЯЗ ГЛАДКИЙ, ВЯЗ РАВНИННЫЙ (кора)*

– 2 чайные ложки на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при хроническом ревматизме, подагре, упорной ломоте суставов, простуде.

*ГАРМАЛА ОБЫКНОВЕННАЯ (трава)*

Отвар этой травы используют для ванн при ревматизме.

*ГВОЗДИКА ТРАВЯНАЯ (трава с цветами)*

– 1 столовую ложку травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при простудных и ревматических болях в суставах. Наружно настой применяют в виде обезболивающих припарок.

*ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ, КРОВАВОКРАСНАЯ, ЛЕСНАЯ, БОЛОТНАЯ (трава)*

– 2 чайные ложки сухой травы на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать (пить небольшими глотками) при ревматизме, подагре.

*ГОРЕЦ ЗЕМНОВОДНЫЙ (корневище)*

– 1 чайную ложку варить 20 минут в полутора стаканах воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при невралгиях, подагре, ревматизме и как эффективное мочегонное средство.

*ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ (корневище с корнями)*

– 3 чайные ложки корневища и корней варить 20 минут в 3 стаканах воды. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды при подагре, ревматизме и артритах различного происхождения.

Такое же действие имеет горечавка перекрестнолистная. Заваривать также. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

*ГОРИЧНИК РУССКИЙ (корни)*

– 1 чайную ложку сухих корней на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Употреблять по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды при подагре, ревматических болях.

*ГРАВИЛАТ РЕЧНОЙ (корневище с корнями)*

Отвар используют для ванн при суставных и мышечных заболеваниях.

*ГРУДНИЦА МОХНАТАЯ (трава, цветы)*

– 3-4 столовые ложки свежей травы обварить кипятком, завернуть в марлю. Подушечки прикладывать к больным местам как обезболивающее средство при ревматизме.

*ГРЫЖНИК ДУШИСТЫЙ (свежая трава)*

– 3 чайные ложки свежей травы на 0,5 л кипятка. Нас-

тоять укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день холодным или теплым при ревматизме, подагре, артритах.

*ГРУШАНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ (листья)*

– 2 чайные ложки сухих листьев на 1 стакан кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3 раза в день при ревматических недугах.

*ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ (корневище с корнями)*

– 10 г корневища с корнями девясила на 10 г корней лопуха варить 20 минут на слабом огне в 1 стакане воды. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды при ревматизме и как тонизирующее средство.

Очень эффективны настои свежих корней девясила и в виде припарок на больные места.

*ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ЖЕЛТЫЙ (трава с цветущими верхушками)*

Распаренная трава или настой травы применяется наружно в виде компрессов, припарок, для приготовления ванн при ревматических опухолях, подагрических поражениях суставов, простуде, воспалении и затвердении молочных желез.

*ДУРНИШНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (растение целиком)*

– 1 столовую ложку травы на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 минут, процедить. Можно настоять 1 час, не кипятя, и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день при ревматизме.

*ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ (трава)*

Наружно душицу применяют для ванн, в качестве сухих и влажных компрессов при ревматических и других болях.

*ДЫНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ (плод)*

Дыня является целебным мочегонным средством. Полезна при ревматизме, подагре. Но вместе с тем излишнее употребление дыни может вызвать понос и резь в кишечнике.

*ДЯГЕЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (корневище и корни)*

Спиртовую настойку (1:5) корневища употребляют для натираний при ревматизме, подагре, мышечных болях.

*ЕЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (хвоя)*

Настои хвои целебны при их использовании для ванн при радикулитах, ревматических и других болях суста-

вов.

*ЖЕЛТОФИОЛЬ САДОВАЯ (цветки)*

Подсолнечное масло, настоенное на свежих цветках желтофиоли, применяют для натираний при ревматических и подагрических болях.

*ЖИВУЧКА ЖЕНЕВСКАЯ (трава)*

–2 чайные ложки травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при ревматизме и простуде.

*ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА (трава)*

Припарки из свежих и сухих распаренных листьев существенно уменьшают боли в суставах при простудных заболеваниях и ревматизме.

*ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ, МОКРИЦА (трава)*

–1 столовую ложку травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при артритах и подагре.

*ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ (трава)*

–10 г сухой травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2-4 раза в день после еды.

Спиртовую или водочную настойку травы зверобоя принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды при ревматических заболеваниях.

*ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ (ягода)*

Свежие ягоды земляники – этого удивительного чудесного дара природы – очень полезны при многих недугах. И хотя автор здесь ставит задачу – дать полную информацию о целебности растений при болезнях суставов, но все же нельзя не сказать о том, что земляника помогает при малокровии, болезнях сердца, имеет в своем арсенале „кладовую" из множества витаминов. Народные целители более чем 80-ти стран мира рекомендуют эту ягоду есть в больших количествах при подагре, подчеркивают ее исключительную силу излечения от недуга.

*ЗМЕЕГОЛОВИК ТИМЬЯНОЦВЕТКОВЫЙ (трава)*

Припарки из распаренной травы помогают при ревматических болях.

*ЗОЛОТАЯ РОЗГА, ЗОЛОТАРНИК (трава)*

–2 чайные ложки травы на 1 стакан остуженной кипяченой воды. Настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при ревматизме, подагре.

*ИВА ЛИСТОВАЯ РУССКАЯ (кора)*

– 1 чайную ложку сухой коры на 2 стакана остуженной кипяченой воды. Настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-4 раза в день до еды при подагре, суставном ревматизме.

*КАПЕРСИ КОЛЮЧИЕ (корни)*

– 2 чайные ложки сухих корней варить 10-15 минут в 1 стакане воды. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при простудной и ревматической ломоте.

*КАПУСТА ОГОРОДНАЯ*

Народные целители рекомендуют употреблять капусту в виде салатов. Сырые листья, приложенные к больным местам, быстро „унимают" подагрическую боль и колотье в боку.

*КАШТАН КОНСКИЙ*

– 20 г цветов настаивают 2 недели в 0,5 л спирта или водки. Настойку применяют для растираний при ревматических, подагрических и суставных болях.

*КИЗИЛ (корни).*

– 1 чайную ложку корней кизила варить 15 минут в 1 стакане воды. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день при ревматизме.

*КИРКАЗОН ЛАПОНОСОВИДНЫЙ (корни, трава)*

– 1/4 чайной ложки травы на 1 стакан остуженной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день при подагре и мышечных болях.

*КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ ЛИЛОВОКРАСНЫЙ (цветы, цветочные головки, листья)*

– 3 чайные ложки цветочных головок с прилистниками на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды при простудных и ревматических болях.

Наружно настой и отвар цветочных головок употребляют как мягчительное, противовоспалительное и болеутоляющее средство в виде припарок при ревматических болях.

*КЛОПОГОН ДАУРСКИЙ (корневище с корнями)*

– корневище с корнями залить 70-процентным спиртом (1:5), настоять 7 дней. Принимать по 20 капель 3 раза в день на воде при невралгии, ревматизме.

*КОЗЕЛЕЦ ПРИЗЕМИСТЫЙ (корни)*

– 1 столовую ложку сухих корней варить 10 минут в 1 стакане кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при подагре.

*КОРОВЯК, МЕДВЕЖЬЕ УХО (цветы)*

– 50 г цветов настаивать 2 недели в 0,5 л водки или 70-процентного спирта. Настойку используют для втираний как обезболивающее средство при ревматических, артрических и особенно нервных болях.

*КРАПИВА ДВУДОМНАЯ (листья)*

– 1 столовую ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды при остром суставном ревматизме, мышечном ревматизме, подагре.

В народе часто при ревматизме и радикулите используют крапиву в свежем виде: наносят свежесорванными побегами легкие удары по больным участкам; парятся в бане вениками из крапивы и веток березы.

*КРАСНОДРЕВ ЖЕЛТЫЙ ИЛИ [illegible] (растение целиком)*

– 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день при ревматизме.

*КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ (плоды)*

Наружно смесь спиртовой настойки плодов стручкового перца с подсолнечным маслом употребляют при ревматизме как сильно раздражающее средство.

*КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ (цветки)*

Настой цветков используют для ванн и обмываний как болеутоляющее средство при ревматизме.

*КУПЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (корневище)*

Отвар используют для обмываний и компрессов при ревматических и подагрических болях.

*ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ (лист)*

– измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную лавровo-можжевельную смесь употребляют как обезболивающее, успокаивающее средство при простудных и ревматических болях.

*[illegible] ВЯЗОЛИСТНЫЙ, ТАВОЛГА ВЯЗОЛИСТНАЯ (цветы)*

– 15 г цветов на 1 л кипятка. Настоять, укутав, 3 часа процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при ревматизме и подагре.

*ТАНЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ (корневище)*

– 1 столовую ложку корневищ на один стакан воды. Кипятить 15-20 минут. После закипания настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды при подагре, ревматизме.

*ЛАТУК ДИКИЙ, ЛУК КОМНАСНЫЙ (трава)*

– 1 чайную ложку травы на 3 стакана кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, пр[illegible]. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день [illegible] подагре. Точно соблюдать дозировку, растение ядо[illegible]

*ЛЕН ПОСЕВНОЙ (семен[illegible])*

– 2 чайные ложки с[illegible]рить 25 минут в полутора стаканах воды. Настоять [illegible], взбалтывать 5 минут в бутылке, процедить чере[illegible]. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день при [illegible] и ревматизме.

*ЛИМОН (плоды, сок)*

Лимон применяют в народной медицине многих стран при самых различных заболеваниях, в частности, при остром ревматизме, подагре, ломоте, простреле (люмбаго).

*ЛИПА МЕЛКОЛИСТНАЯ, СЕРДЦЕВИДНАЯ (цветы)*

– 1 чайную ложку цветов на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать 2-3 раза по 1/2 стакана в день при подагре, суставном ревматизме.

– 2-3 ложки цветов и листьев обварить кипятком, завернуть в марлю. Употреблять в качестве болеутоляющих и противовоспалительных припарок при ревматизме и подагре.

*ЛИСТВЕННИЦА СИБИРСКАЯ (скипидар)*

Как наружное раздражающее средство скипидар в мазях, употребляют для втираний при ревматизме, подагре, невралгии, миозите.

*ЛОПУХ БОЛЬШОЙ (корень)*

– 1 столовую ложку сухих корней на 3 стакана кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 2 стакана 3-4 раза в день при ревматизме, подагре.

– 20 г корня лопуха и 20 г корня девясила на 1 стакан кипятка. Настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при ревматизме.

Наружно рекомендуется отвар корней лопуха в виде согревающего компресса не только на больные места, а на все туловище, особенно при упорном хроническом ревматизме.

– корней лопуха – 25 г, корневища пырея – 25 г, травы череды – 20 г, травы трехцветной фиалки – 30 г, травы вероники лекарственной – 20 г. 40 г смеси на 1 л воды и кипятить на малом огне 15 минут (после закипания). Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при подагре.

*ЛОХ СЕРЕБРИСТЫЙ (лист)*

Распаренные листья завернуть в марлю. Подушки прикладывают к больным местам для уменьшения подагрических и ревматических болей.

*ЛУК РЕПЧАТЫЙ*

Кашица свежего тертого лука употребляется наружно при ревматизме.

*ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (корни)*

– 5 г сухих корней варить 15-20 минут на малом огне (после закипания). Настоять, укутав, 2-3 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды при подагре и ревматизме.

*ЛЮТИК МНОГОЦВЕТНЫЙ (свежая трава)*

Наружно свежую траву употребляют (прикладывают) при ревматизме, подагре, невралгических болях. Лютик ползучий помогает также при мышечном ревматизме. Сильно ядовитый, прикладывать к телу на короткое время.

*МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ (лист)*

– 2 чайные ложки листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день, подсластив, при ревматизме.

*МАРЬЯННИК ДУБРАВНЫЙ (трава)*

Применяют для ванн при ревматизме.

*МАРГАРИТКА МНОГОЛЕТНЯЯ (трава)*

Наружно настой травы в виде компрессов употребляют при ревматизме и подагре.

*МАРЕНА КРАСИЛЬНАЯ (корневище с корнями)*

– 1 чайную ложку сухих корневища и корней на 1 стакан остуженной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Остаток залить кипятком, настоять 10 минут, процедить. Оба настоя смешать вместе. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день при ревматических болях в пояснице, заболеваниях суставов, детской „сухотке".

*МАРЬ ВОНЮЧАЯ (трава)*

– 2 чайные ложки сухой травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды при ревматизме и простуде.

*МАРЬ КРАСНАЯ (листья)*

Свежие и сухие распаренные листья в виде припарок облегчают подагрические и ревматические боли.

*МАРЬ ЦЕЛЬНОЛИСТНАЯ (трава)*

Измельченную [illegible] и сухую траву используют в виде припарок при [illegible] и ревматических болях.

*МЕДВЕЖЬЯ ЖЕЛЧЬ*

В народной [illegible] часто назначают в качестве наружного средства [illegible] ческих болях, ишиасах, радикулитах. Пред[illegible] водочный настой, которым смачивают салфетку [illegible] вают ее к больным местам. При этом ин[illegible] ся раздражение кожи.

*МЕЛИССА ЛЕКАР[illegible]*

Культивируется [illegible] ное и эфиромасличное растение. Нару[illegible] в виде подушек-компрессов при ревматизме.

*МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (ягоды)*

Спиртовую настойку [illegible] используют для втираний как отвлекающее средство при ревматических и подагрических болях.

Отвар ягод применяют для ванн и обмываний при подагре и ревматизме.

*МЫЛЬНЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (корневище с корнями)*

– 1 чайную ложку на 1 стакан воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4-6 раз в день при ревматизме, заболеваниях суставов, подагре. Растение ядовитое!

*МЯТА ПОЛЕВАЯ (трава)*

Крепкий водный раствор мяты используют для обмываний, примочек при судорогах, ревматических и артрических болях.

*ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ (листья)*

Припарки из распаренных листьев помогают при ревматизме и подагре.

*ОВЕС ПОСЕВНОЙ (солома)*

Отвар овсяной соломы используется для ванн при

ревматизме. Иногда в этих случаях используют отвар зеленой соломы. Из распаренной теплогорячей соломы делают „обклады" на больные места. Из крепкого отвара овсяной соломы делают припарки при болезнях костей.

*ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА, БУРАЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (трава).*

– 3 г сухих цветков или 10 г сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять в закрытой посуде 5 часов. Процедить, добавить сахар по вкусу. Принимать по 1 столовой ложке 5-6 раз в день при ревматических, подагрических и других болях в суставах и мышцах.

*ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (корни)*

– 1 чайную ложку корней и травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при ревматизме и подагре.

*ОЛЬХА СЕРАЯ, ЧЕРНАЯ (шишки)*

– 1 столовую ложку шишек на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при суставном ревматизме.

*ОРЕХ ГРЕЦКИЙ (листья)*

– 1/4 кг листьев отварить в 1 литре воды. Употреблять для ванн и обмываний при ревматизме, подагре.

*ОСИНА (кора внутренних молодых ветвей, лист)*

Спиртовую настойку внутренней коры молодых ветвей с листьями (1 часть сырья на 10 частей 70-процентного спирта) принимать по 25-30 капель на воду 3 раза в день при подагре и ревматизме.

*ОСОКА (корневище с корнями)*

– 2 чайные ложки корневища осоки с корнями на 2 стакана кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-4 раза в день при ревматизме и подагре.

*ПАНЦЕРИЯ ШЕРСТИСТАЯ, ПУСТЫРНИК ШЕРСТИСТЫЙ (верхушки с листьями и цветами)*

– 2 чайные ложки травы на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-4 раза в день при ревматизме.

*ПАПОРОТНИК МУЖСКОЙ, ЩИТОВНИК МУЖСКОЙ (корневище)*

– 50 г сухого или 100 г свежего корневища кипятить в 2-3 л воды. Использовать для ванн, обтираний, примочек при ревматизме.

*ПАСЛЕН СЛАДКОГОРЬКИЙ (молодые стебли с листьями)*

– 1 чайную ложку молодых стеблей с листьями и цвет-ками на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день до еды при ревматических заболеваниях, невралгиях. Растение ядовитое! Точно соблюдать дозировку.

*ПАСЛЕН ЧЕРНЫЙ (цветы)*

– 1 чайную ложку цветков на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при ревматизме. Растение ядовитое!

*ПЕРВОЦВЕТ КРУПНОЧАШЕЧНЫЙ (корни)*

– 1 чайную ложку [illegible] на 1 стакан холодной воды. Кипятить 10 минут [illegible] огне, процедить. Принимать по 1 столовой ло[illegible] в день при ревматизме как болеутоляющее, о[illegible] болях в суставах.

*ПЕРЕСТУПЕНЬ Л[illegible]*

Спиртовую наст[illegible]ней используют для растираний как болеутол[illegible]иворевматическое средство.

*ПИХМА ОБЫКНОВ[illegible]*

– 1 столовую ло[illegible]ых корзинок на 1 стакан кипятка. Настоять, ук[illegible] 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды при ревматизме.

Наружно настой цветочных корзинок и настой листьев в виде теплых ванн и компрессов применяют как обезболивающее средство при ревматизме, болях в суставах.

*ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ (корни)*

– 1 чайную ложку сухих корней на 3 стакана кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Спиртовую настойку принимать по 30-40 капель 3 раза в день до еды при ревматизме, подагре, параличах.

*ПИХТА СИБИРСКАЯ (хвоя, камфорный спирт)*

Водный настой молодой хвои и почек принимают внутрь как обезболивающее средство при ревматической и простудной ломоте. Для этих же целей можно приготовить ванны из хвои (лапок).

Камфорный спирт или хвойное масло широко используют для втираний при суставном ревматизме, миозите.

*ПЛЮЩ ОБЫКНОВЕННЫЙ (листья)*

– 1/2 чайной ложки листьев на 1 стакан холодной кипяченой воды. Настоять 1 час, процедить. Принимать по

1/4 стакана 4 раза в день при подагре. Эффективен и при ревматизме.

*ПОДБЕЛ ДУБРОВИННОЛИСТНЫЙ (листья)*

2 чайные ложки сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3-4 раза в день при ревматических болях.

*ПОДМАРЕННИК ЦЕПКИЙ (трава)*

Спиртовую настойку травы или настойку на водке используют для втираний при ревматизме.

*ПОДСОЛНЕЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (корзинки)*

Корзинки, срезанные в период начала созревания семянок, используют в народе как наружное средство для лечения ревматизма. С этой целью их режут на мелкие куски и заливают 40-процентным спиртом, затем добавляют кусочки мыла и выставляют на солнце на 8-9 дней, после чего натирают больные места.

*ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ (листья)*

Полученный из травы полыни препарат хамазулен применяется при ревматизме. В народной медицине Карачаево-Черкесской республики настой травы пьют при ревматизме.

1 чайную ложку полыни на 2 стакана кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 1 неделя. Длительное применение может вызвать судороги, галлюцинации и даже психические растройства.

*ПОЛЫНЬ ЦИТВАРНАЯ (цветочные корзинки), эфирное масло полыни – дарминол (народное название – цитварное семя).*

Настой полыни и дарминол применяют как наружное обезболивающее средство при мышечном и суставном ревматизме, невралгии и люмбаго.

*ПОРТУЛАК ОГОРОДНЫЙ (трава)*

1 столовую ложку свежей травы на 1 стакан холодной воды. Кипятить 10 минут после закипания. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день при артритах.

*ПРОСТРЕЛ ЛУГОВОЙ (листья)*

2 чайные ложки измельченного сырья на 1 стакан холодной кипяченой воды. Настоять 24 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2-3 часа при приступах подагры, суставном ревматизме. Так как про-

стре[illegible] раздражает пищеварительный тракт, он противопоказан при гастрите и нефритах.

*ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ (корневище)*

–2 чайные ложки корневища на 1 стакан кипятка. Кипятить 5-7 минут на очень слабом огне. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день.

– 4 чайные ложки корневища на 1 стакан холодной кипяченой воды. Настоять 12 часов, процедить. Остаток корневища залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Смешать оба настоя. Принимать по 1/3 стакана 2-4 раза в день при ревматизме и ломоте в суставах, при подагре.

*РЕДЬКА ЧЕРНАЯ ([illegible])*

– полтора стакана [illegible] редьки черной смешивают с одним стаканом чистого [illegible] и 1/2 стакана водки. Смесь втирают в больные [illegible] после бани перед сном, принимают внутр[illegible] рюмке при ревматизме.

Авторы книги неоднократно испытывали на себе действие этой лечебной [illegible]. Кстати, она используется в ряде стран Европы, в США, [illegible]дии, Израиле.

*РЕПЕЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ (трава, корень)*

– 1 чайную ложку сухой травы на 1 стакан воды. Кипятить 2-3 минуты после закипания, настоять 2-3 часа, укутав, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды, подсластив, при ревматизме.

– 1 чайную ложку корней на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды при запущенном ревматизме.

*РЕПА ОГОРОДНАЯ (корнеплод)*

Вареную растертую репу прикладывают к больным местам при подагре. С целью уменьшения подагрических болей используют для ванн отвар репы.

*РОДОДЕНДРОН ЗОЛОТИСТЫЙ (листья 2-го и 3-го года жизни)*

– 1 чайную ложку измельченных листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке в теплом виде 3 раза в день при различных подагрических и ревматических болях, при воспалении надкостницы и желез. Растение ядовитое, точно соблюдать дозировку!

*РОМАШКА АПТЕЧНАЯ (цветочные корзинки)*

Крепкий водный настой цветочных корзинок используют для ванн при ревматических и подагрических поражениях суставов. В этих целях применяется и ромашка безъязычковая. Рекомендуется такой целебный рецепт: – 50 г цветов и травы ромашки на ведро кипятка с добавлением соли (200 г на 10 л воды).

Компрессы-подушечки из распаренных цветов черной бузины и ромашки прикладывают к больным местам при ревматических болях и подагрических опухолях, делают горячие обклады из ромашки и цветов черной бузины, политых кипятком.

*РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (плоды)*

– 1 столовую ложку плодов на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 4 часа. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день при ревматизме. Болгарские лекари рекомендуют пить сироп из свежих созревших плодов.

*РЯСКА МАЛЕНЬКАЯ (растение целиком)*

– 1 столовую ложку листьев вымытой и измельченной ряски настоять 3-4 суток в 2[illegible] г водки, процедить, отжать. Принимать по 15-20 капель с 2-3 ложками воды 2-3 раза в день.

Вымытую, измельченную ряску смешать с медом. Принимать по 1 г 2 раза в день. Целебна при подагре, ревматизме.

*САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ (корни, стебли)*

– 1 столовую ложку корней (стеблей) на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 2-3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день в теплом виде.

Настойку стеблей (корней) на водке принимать по 30-40 капель 3-4 раза в день до еды при ревматизме и простудной ломоте тела.

*СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ (корни)*

Сок из свежих растений пить по 1-2 чайные ложки 2-3 раза в день.

– 1 столовую ложку свежих корней на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Можно в такой же пропорции настаивать в холодной воде 4 часа и принимать по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день до еды при ревматизме и подагре.

*СНЕГОЛОВНИК ПЛОСКОЛИСТНЫЙ (трава)*

– 10 г травы на 1 стакан воды. Кипятить 5 минут после

...кипания. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды при ревматизме.

*ЛИПА ОБЫКНОВЕННАЯ, РАЙ-ДЕРЕВО (цветы, почки)*

– высушенные цветы рыхло засыпать в поллитровую бутылку, залить водой и настоять 8-10 суток. Принимать по 30-40 капель 2-3 раза в день и одновременно делать компрессы из настоя или натирать им болезненные участки. Народные целители Восточной Сибири рекомендуют настой цветков сирени при отложении солей в суставах и при шпоре пяточной.

При ревматизме помогает настойка цветов и почек сирени на водке. Способ применения тот же, что и настоя.

*СЛИВА ДОМАШНЯЯ (плоды)*

Плоды сливы ... при ревматических и подагрических заб...

*СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ*

Листья обладают ... мочегонным действием, освобождая ... от пуриновых веществ и избытка мочевой ки..., поэтому служат хорошим средством при ревматизме и подагре.

– 1 столовую ложку листьев на 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

*СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (трава)*

– 3 чайные ложки травы на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана в день до еды при подагре, ревматизме.

*СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ (почки, хвоя)*

– 10 г сосновых почек на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при подагре, ревматизме.

Экстракт из хвои (а в народе – простой отвар хвои) применяют для ванн при подагре.

Скипидар используется как наружное раздражающее средство при ревматизме, подагре, невралгии.

*СПАРЖА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (корневище с корнями, молодые побеги)*

– 3 чайные ложки корневища с корнями, молодых побегов на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3 раза в день при

ревматизме, болях в суставах, подагре.

С этой же целью готовят сироп, уваривая свежеотжатый сок спаржевых побегов с сахаром (примерно 1:2). Принимать его по 2-4 чайные ложки несколько раз в день.

*СТАЛЬНИК КОЛЮЧИЙ ПОЛЕВОЙ (корни)*

– 30 г сухих корней кипятить в закрытой посуде в 1 л воды до объема 0,5 л, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды при ломоте, подагре, ревматических болях. Курс лечения 2-3 недели.

*СУМАХ ДУБИЛЬНЫЙ, СУМАХ КРАСИЛЬНЫЙ (свежие листья)*

– 1 чайную ложку свежих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при ревматизме, подагре и параличах.

*ТАМАРИСК ГРЕБЕНЩИК (ветви, листья)*

– 2 чайные ложки сухих листьев и ветвей на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при ревматизме.

*ТАМУС ОБЫКНОВЕННЫЙ (Адамов корень)*

– 2 столовые ложки измельченных корней обварить кипятком, завернеть в марлю. Горячие подушечки применять как болеутоляющие припарки при подагре, ревматизме и ишиасе.

Настой на водке применяют для растираний. Растение ядовитое! Даже наружное применение тамуса требует большой осторожности.

*ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ (листья, цветочные корзинки)*

– 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день при ревматизме, простуде.

Порошок из листьев (без колючек) принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день, запивая водой.

*ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ (трава)*

– 50 г травы заварить в ведре кипятком. Настоять, укутав, 1 час. Использовать для ванн при ревматических болях, при различных болях в суставах, радикулите, миозитах.

Настойку травы на спирте используют для растираний в тех же случаях.

Рекомендуют при ревматизме следующие ванны:

– эссенция из травы чебреца – 2 г, то же из травы душицы – 0,5 г, из травы розмарина – 1 г, из травы лаванды – 1 г.

*ТОПОЛЬ ЧЕРНЫЙ, ОСОКОРЬ (листовые почки)*

– 3 столовые ложки почек кипятить 5 минут в 4 стака-

...ды, настоять 4 часа. Употреблять для сидячих ван...
...точек при ревматизме, подагре.

Мазь: 1 часть порошка почек на 4 части коровьего ...сла или свиного жира. Применять наружно для расти...раний при ревматических и подагрических болях.

*ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (трава)*

– 1 столовую ложку травы на 1 стакан кипятка. Насто...ять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды при ревматизме, невралгии.

*ФАСОЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (шелуха „стручков")*

– 15-20 г измельченной шелухи „стручков" фасоли кипятить 2-3 часа на малом огне в 1 л воды, когда остынет, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день. В немецкой народной медицине применяется настой или отвар при хроническом ревматизме, подагре.

*ФИАЛКА ДУШИСТАЯ, ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ (трава)*

– 1 столовую ложку сухой травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при суставном ревматизме, подагре, артрите.

*ФИЗАЛИС ОБЫКНОВЕННЫЙ (плоды)*

Плоды физалиса целебны при подагре и суставном ревматизме. В лечебных целях можно ежедневно употреблять 15-20 свежих плодов или 20-25 г плодового сока.

Чаще используют отвар сушеных плодов:

– 29 г сухих ягод варить 10-15 минут в 0,5 л воды. Настоять до охлаждения. Принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день.

*ХВОЩ ПОЛЕВОЙ (трава)*

– 4 чайные ложки сухой травы на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5-6 раз в день при подагре, ревматизме.

При остром нефрите и нефрозонефрите не применять из-за раздражения почек.

*ХМЕЛЬ (шишки)*

Для лечения подагры и ревматизма из порошка сухих „шишек" приготавливают мазь:

– 1 столовую ложку порошка сухих „шишек" растереть с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла.

*ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ (корни)*

В народной медицине многих стран мира хрен применяется при хроническом ревматизме и подагре. Принимают понемногу во время приема пищи. При воспалитель-

...ких заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также болезни печени, почек – не употреблять!

*„ЧАЙНЫЙ ГРИБ" (народные названия: чайный гриб, чайный квас, морской гриб, японская матка, гриб Комбуха, фанго)*

Семи-восьмидневный настой „чайного гриба" принимать по 1/2 стакана за 1 час до еды 3-4 раза в день. Настой является хорошим профилактическим средством при ревмокардите, полиартрите (ревматическом воспалении суставов).

*ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ (трава)*

– 2 столовые ложки травы на 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 12 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при подагре и артритах, простуде, ревматизме.

*ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ (плоды)*

– 1-2 чайные ложки ягод черники на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 3-4 часа, подсластить. Принимать по 1/4 стакана 5-6 раз в день при подагре, ревматизме и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

*ЧЕРНОКОРЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (листья)*

– листья измельчить, обварить кипятком, завернуть в марлю. Компрессы-подушечки применяют как обезболивающее средство при артритических и подагрических болях.

*ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ (луковицы)*

– 40 г измельченного чеснока настоять в закрытом сосуде в 100 г спирта или водки (можно добавить для улучшения вкуся мятных капель – 3-5 капель). Принимать по 10 капель 2 раза в день за 30 минут до еды при ревматизме и подагре. Полнокровным, эпилептикам и беременным женщинам не принимать.

*ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ (трава)*

– 1 чайную ложку сухой травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при подагре, ревматизме, хроническом полиартрите. Точно соблюдать дозировку, растение ядовитое!

*ШИПОВНИК (корни, плоды)*

Отвар корней используется для ванн при параличах и „слабости ног", отвар сухих плодов – для ванн при ревматизме.

*ЩАВЕЛЬ КИСЛЫЙ (корни)*

– 1 столовую ложку свежих корней на полтора стакана воды. Кипятить 15 минут, настоять, укутав, 2 часа, проце-

лить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме.

*ЛАВЕЛЬ КОНСКИЙ (корни)*

Настойку на водке принимать по 15-20 капель 2-3 раза в день до еды при ревматизме.

*ЩАВЕЛЬ МАЛЫЙ (трава с корнями)*

– 1 столовую ложку травы с корнями на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при „ломоте в костях".

*ЭВКОМИЯ ВЯЗОЛИСТНАЯ (стебли, кора)*

Спиртовую настойку стеблей и коры принимать по 15-20 капель с водой 2 раза в день при подагре.

– 10 г коры на 1 стакан воды. Кипятить 15-20 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при подагре.

*ЭФЕДРА ДВУХКОЛОСКОВАЯ, ХВОЙНИК ДВУХКОЛОСКОВЫЙ (зеленые ветви, трава)*

– 1 чайную ложку травы на 2 стакана воды. Кипятить, пока не останется 1 стакан; настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при ревматизме.

Припарки из травы помогают при ревматизме.

*ЯБЛОНЯ ДОМАШНЯЯ (плоды, сок)*

Плоды препятствуют образованию излишков мочевой кислоты, их употребляют при всех заболеваниях, связанных с накоплением в организме солей мочевой кислоты.

Хорошо и полезно при подагре, хроническом ревматизме пить отвары яблок:

– нарезать 3-5 неочищенных яблок, кипятить в закрытой посуде 10 минут, настоять 4 часа. Принимать в теплом виде несколько раз в день. Или просто порезать яблоки в чай, дать им настояться и пить этот чай.

Не будем считать ограниченными средства природы! С помощью человеческого искусства они могут стать безграничными.

Ж. Ламетри

## АБРИКОС

В плодах абрикоса содержится много сахаров, органических кислот, витаминов. В свежем или сушеном виде (урюк, курага) в народной медицине они широко используются при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, анемии. Так, считается, что 100 г абрикосов по участию в процессе кроветворения соответствуют 40 г железа или 250 г свежей печени.

Семена абрикоса нашли применение в лечении болезней органов дыхания.

## АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ

В лечебных целях используется в основном корневище растения (аирный корень), в состав которого входят дубильные вещества, эфирное масло, витамин С (аскорбиновая кислота). Аир улучшает пищеварение, является гонизирующим средством, обладает дезинфицирующим, желчегонным и мочегонным действием.

Отвар корневища незаменим при раке прямой кишки. колитах, ряде других желудочно-кишечных заболеваний, кровотечениях во время родов. Им лечат многие кожные болезни, а в Корее, например, – инсульт, потерю памяти, применяют для улучшения зрения и слуха.

Аирный корень рекомендуется жевать тем, кто хочет избавиться от курения (рвота, вызываемая аиром, препятствует возникновению желания закурить).

Добавленное в мясные и рыбные блюда измельченное корневище аира придает им неповторимый вкус.

## АПЕЛЬСИН

Благодаря содержанию в плодах витаминов С, группы В, Р апельсин рекомендуется целителями более 80-ти стран мира при авитаминозах. Если принимать плоды и сок натощак, то улучшается аппетит, стимулируется деятельность кишечника. Следует запомнить, однако, что сок противопоказан при язвенных болезнях желудоч-

-кишечного тракта и гастрите с повышенной кислотностью.

Апельсин оказывает антисептическое действие, применяется также при лечении кожных заболеваний. Он полезен и при начальных формах гипертонии, женских заболеваниях и увеличении щитовидной железы.

## АРБУЗ

В плодах арбуза много сахара, витамина С, пектинов. Арбуз обладает сильным мочегонным, слабым слабительным, желчегонным и противовоспалительным действием, поэтому используется народными врачевателями при ряде заболеваний мочеполовой системы. Ему присущи также кровоостанавливающее и антисклеротическое свойства. Хороший лечебный эффект достигается употреблением мякоти арбуза больными, страдающими и некоторыми болезнями эндокринной системы, особенно, когда необходимо похудеть.

Во всех этих случаях, однако, применять арбуз можно только в соответствии с назначениями, то есть по назначению врача.

## АЙВА

Используются в народной медицине преимущественно зрелые плоды. Они содержат различные сахара, органические кислоты (особенно яблочную и лимонную), пектины, дубильные вещества. Подобный состав плодов айвы говорит о возможности использования их в качестве активизирующих физическую и умственную работоспособность.

Рекомендуется как закрепляющее средство при колитах, метеоризме, поносах. Полезна при анемиях. Некоторые зарубежные целители отмечают возможность использования айвы при запорах.

## АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ

Относится к группе целебных средств, способствующих приспособлению организма к различным неблагоприятным факторам окружающей среды. Активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы и матки при ее атонии. Полезна при лечении лучевых поражений и ночного недержания мочи. Рекомендуется также использовать препараты из аралии при астенических состояниях, гипотонии, депрессии, при пониженной половой потенции. Народные целители Китая, Сибири, Дальнего Востока

советуют принимать настои корней аралии в качестве мочегонного средства; при зубной боли, стоматитах их используют для полоскания.

Не следует назначать препараты из аралии при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

## АРНИКА

Из арники выделены флавоноиды, в ней обнаружены органические кислоты, соли калия и кальция, витамин С. Препараты из арники применяются как кровоостанавливающее средство при различных кровотечениях, наружных и внутренних. Полезна арника при стенокардии, сердечной слабости различного происхождения.

Следует помнить, что при передозировке арники может развиться ряд отрицательных симптомов (потливость, боль в мышцах, судороги мышц, тошнота и т.д.)

## АЛОЭ

Алоэ называют „лекарством с подоконника". Листик алоэ тщательно моют кипяченой водой, разрезают вдоль и прикладывают сочный разрез к пораженному месту — ожоги заживают, не оставляя рубцов; гнойники прорывают уже через 8-12 часов. Для лечения мозолей и натоптышей листок выбирают потолще, обмывают, разрезают и прикладывают к ним. Компресс прибинтовывают и оставляют на сутки. На следующий вечер снимают. Побелевшие слои натоптышей после ножной ванны удаляют. И алоэ накладывают вновь.

## БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ

В народной медицине часто используется как кровоочистительное, обезболивающее, антисклеротическое, противоглистное средство. А также при нервных болях и как регулятор деятельности желудочно-кишечного тракта. Содержит эфирные масла, сахара, дубильные вещества, горечи, различные соли.

Но основное действие бессмертника — желчегонное. Обладает антимикробными и мочегонными свойствами.

## БЕРЕЗА

Интересны последние данные медицинской научной информации о том, что препараты из березы полезны также и в терапии злокачественных новообразований.

Полезен всем известный березовый сок.

Не следует забывать и про березовый веник для бани – источник здоровья и бодрости.

Целебна береза и как средство для лечения ишемической болезни сердца. Исходя из этого и даем следующие рецепты:

– 10 г сухих почек на 1 стакан воды, кипятить 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день;

– 10-15 свежих молодых листьев березы на 1 стакан кипятка, настоять 4-5 часов. Принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

Известно и мочегонное действие березового сока, настоев и отваров почек и молодых листьев березы.

## БАЛЬЗАМ „ЗОЛОТАЯ ЗВЕЗДА"

Изготавливается из вьетнамских высококачественных эфирных масел – эвкалиптового, гвоздичного, мятного, коричного, содержит ароматические кислоты и другие продукты растительного происхождения, способные раздражать нервные окончания [illegible] и слизистых оболочек.

Бальзам применяют при заболеваниях суставов, воспалении мышц, невралгии, ревматизме, мигрени.

При головной боли, головокружении, гриппе, морской болезни бальзам втирают в виски, лоб, затылок и мочки ушей.

При воспалении троичного и лицевого нервов, во время приступа шейного остеохондроза бальзамом следует смазывать кожу болезненного участка тела.

Бальзам „Золотая звезда" облегчает болезненные ощущения и зуд, возникающие от укусов насекомых, ослабляет нервную напряженность, снимает усталость, придает бодрость.

Хороший эффект дают паровые ингаляции с добавлением бальзама (примерно со спичечную головку бальзама на кофейник или чайник с крутым кипятком) при насморке, для улучшения отделения мокроты, для устранения охриплости голоса у тех, кто страдает острым трахеитом и бронхитом. Ингаляции рекомендуется повторять не более 3-х раз в день.

Бальзам „Золотая звезда" необходим в каждой домашней аптечке. В прохладном, защищенном от света месте он хранится длительное время.

## ВОДОРОСЛИ

Морские водоросли, в частности, бурая водоросль, представляют собой натуральную пищу, богатую питательными веществами. Население, проживающее на берегах морей, в большом количестве потребляет съедобные морские водоросли. Следует отметить, что на фоне такого питания некоторые болезни недостаточности встречаются крайне редко.

В 60-ти странах мира особый интерес проявляют к одной из разновидностей водорослей – спирулине, как источнику растительного белка, одному из наиболее богатых β–каротиновых продуктов на Земле.

В условиях сложившегося экологического неблагополучия водоросли являются прекрасной пищевой белково-витаминной добавкой в нашем рационе.

## ВОДА

По представлениям окультных наук одна их четырех главных природных стихий – вода способна лучше других воспринимать и хранить информацию, энергию. „Водотерапия" играет важную целебную роль.

По утрам натощак выпивайте стакан горячей воды – это даст возможность очистить организм от жировых отложений.

При простуде рекомендуется выпить 5-6 чашек горячей воды. Заболело горло – смело используйте то же средство. Полоскания горячей, без всяких добавок, водой помогут быстро смыть инфекцию.

Горячая вода – действенное средство для снятия душевного напряжения.

В последнее время получила распространение кремневая вода, то есть вода, обработанная кремнем в течение 5-6 дней. Она приобретает целебные свойства; прекрасный дезинфицирующий препарат при отравлениях, ангинах, пародонтозе и других заболеваниях.

Все свойства воды до конца не изучены, она таит в себе безграничные возможности.

## БИШОФИТ

Препарат бишофита – природного минерала представляет собой тяжелую, слегка маслянистую жидкость, не имеющую срока хранения.

Его лечебный эффект связан с особым составом,

который оказывает противовоспалительное, рассасывающее и противоболевое действие при многих заболеваниях суставов, в том числе остеохондрозе позвоночника и болезни Бехтерева, костных разрастаниях (например, пяточная шпора). Бишофит используют при прострелах в пояснице или ноющей, жгучей, тупой боли по ходу нерва, возникающей приступами. Он хорошо помогает, ликвидируя последствия травм, растяжений и разрывов связок, сухожилий и мышц.

В качестве бальнеологического средства бишофит применяют в домашних условиях в виде компрессов, натираний, местных ванн для рук и ног.

## ГРЕЙПФРУТ

Одно из важнейших целебных свойств грейпфрута – предотвращение кровоизлияний. Плод или его сок рекомендуют также людям, страдающим повышенной утомляемостью, слабостью после перенесенных заболеваний, операций. Кроме того, грейпфрут возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, является источником витамина С. Очень полезен он при функциональных расстройствах печени.

## ДУБ

В лечебных целях применяются листья, цветки, плод, корень и особенно кора дуба. Так, недержание мочи, сильные кровотечения лечат отваром сушеных листьев, цветков и корня дуба; рахит, болезни желудка – желудевым кофе.

Наиболее широкое распространение в народе получила дубовая кора. Наличие в ней дубильных и вяжущих веществ, противовоспалительное действие коры положительно сказываются при желудочно-кишечных расстройствах (отвар принимают внутрь), стоматите, фарингите (отвар назначается для полосканий), ожогах, язвах и других кожных заболеваниях (отвар используется в виде примочек, для ванн).

## ДУРНИШНИК (ЗОБНИК)

Обладает антимикробным, противовоспалительным, потогонным, жаропонижающим, успокаивающим, слабым обезболивающим и фунгицидным действием. В народе дурнишник называют „зобником" и используют при лечении зоба, желудочно-кишечных заболеваний, при опухолях в горле, простудах и др.

В Средней Азии сок листьев пьют при астме, геморрое, а в Китае – при ревматизме и переохлаждениях. Растение немного ядовитое, поэтому внутреннее применение требует осторожности.

Суточная доза для приема внутрь: 1 столовая ложка сухой или свежей измельченной травы. Приготовленную дозу заливают 0,5 л кипятка, выдерживают на огне 5-7 минут и пьют мелкими дозами 4-6 раз в день.

Отвары и настои готовят из семян, плодов, корней, стеблей, листьев и пьют как чай при раке.

## ДУШИЦА

Трава душицы оказывает успокаивающее и противосудорожное действие, усиливает секрецию пищеварительных и бронхиальных желез, перистальтику кишечника, повышает его тонус. Применяют ее при бессоннице, головной боли, неврозах, метеоризме, атонии кишечника, отсутствии аппетита, пониженной кислотности желудочного сока и холецистите. Как потогонное, отхаркивающее и антимикробное средство настои травы душицы принимают внутрь, используют для полосканий и ингаляций при респираторных заболеваниях, бронхитах, острых и хронических фарингитах, стоматитах, гингивитах. В виде примочек, компрессов и ванн применяют при зудящих дерматозах, экземе, гнойничковых заболеваниях кожи. Ванны успокаивающе действуют на центральную нервную систему.

Для приготовления ванны 100-200 г сухой травы залейте 2-3 л кипящей воды, нагрейте на водяной бане в течение 15 минут, охладите. Процедите и вылейте всю порцию в ванну с водой.

Для внутреннего применения, полосканий и ингаляций 10 г (2 столовые ложки) сырья заливают стаканом кипятка и настаивают. Принимают настой в теплом виде за 15-20 минут до еды, если врач не назначит другой дозировки, по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Более эффективна душица (как и другие лекарственные растения) в составе различных сборов (чаев): потогонного, грудного, ветрогонного, усиливающего лактацию. Однако следует знать: пить настой душицы нельзя во время беременности из-за тонизирующего действия этого растения на гладкую мускулатуру матки.

Фармакологами подтверждено глистогонное и сильное мочегонное действие травы душицы. Используют ее в парфюмерии, в качестве пряности для отдушки в кули-

парных изделиях, добавляют в квас и, наконец, как на
родное средство в борьбе с молью.

## ДЫНЯ

Дыня представляет собой ценный пищевой и диети-
ческий продукт. Ее плоды содержат сахар, витамин С,
каротин, пектиновые вещества, минеральные соли.

Русские целители рекомендуют мякоть дыни при
болезнях желудочно-кишечного тракта, как противо-
цинготное средство. Мякоть дыни целебна при ревма-
тизме, заболеваниях дыхательных путей.
Настой семян растения известен в качестве мочегонного
и мягкого слабительного средства, полезен при болезнях
печени, мочевого пузыря.

## ЕЖЕВИКА

В состав плодов ежевики входят органические кис-
лоты, дубильные вещества, витамины (например, по
содержанию витамина Р среди других дикорастущих
ягод она уступает лишь чернике). Плоды обладают
вяжущим и потогонным действием.

Народные целители используют все части растения: и
плоды, и листья, и корни. Листья оказывают кровоста-
навливающее, ранозаживляющее, вяжущее, потогонное,
противогнилостное действие, корни — мочегонное и
противовоспалительное. Поэтому ежевику применяют при
лечении кожных заболеваний, расстройств кишечника,
желудочных и маточных кровотечений. В качестве успо-
каивающего средства настой листьев ежевики пьют при
истерии.

## ЕЛЬ

Целебные свойства ели известны в народе давно.
Еловая хвоя обладает мочегонным, потогонным, желче-
гонным, противоцинготным и обезболивающим дейст-
вием. Отвар ее полезен при водянке, воспалительных
процессах органов дыхания, кожных заболеваниях. На-
стой коры пьют и при болезнях сердца. Нельзя не упо-
мянуть и о хвойных ваннах, которые помогают при пора-
жениях суставов.

## ЗЕМЛЯНИКА

Трудно перечислить все целебные свойства земля-
ники, проверенные многовековым опытом разных народов.

В литературе высказывается предположение, что это была одна из первых съедобных ягод древнего человека. Хорошо знали землянику древние греки и римляне. Описание ее свойств, способов применения оставили русские лекари.

В землянике много витаминов, органических кислот, пектиновых веществ. Она оказывает вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, мочегонное, желчегонное действие, является также антисептическим, обезболивающим, ранозаживляющим средством.

Народная медицина рекомендует землянику при очень многих болезнях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и мочеполовой систем, заболеваниях кожи, дыхательных путей, женских болезнях. Земляника полезна при малокровии, общем упадке сил, авитаминозах. Широко используется она и в косметике.

В лечебных целях применяют не только плоды, но и листья (свежие и сушеные) земляники, кстати, в них больше аскорбиновой кислоты, чем в плодах, а также корни растения.

Необходимо, однако, помнить, что плоды земляники могут вызвать у некоторых людей аллергическую реакцию.

## ИВА БЕЛАЯ

Лечебными свойствами обладает кора ивы. Ее тонизирующее, противовоспалительное, желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее действие нашло применение в лечении поражений суставов и расстройств кишечника, кожных и сердечно-сосудистых заболеваний, для снятия мышечной усталости и лихорадочных состояний (например, при малярии вместо хинина). Кора ивы рекомендуется также при весенней астении. В народной медицине она используется в виде отвара.

## КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (КРАСНАЯ)

Сахара, каротин, витамин С, органические кислоты, дубильные вещества – вот далеко не полный перечень содержащегося в калине.

Народные врачеватели нашли применение плодам, коре, цветкам, корням этого растения. Они используют его успокаивающее и тонизирующее, потогонное и вяжущее, мочегонное и желчегонное, сосудосуживающее, противовоспалительное и ранозаживляющее действие

лечения болезней печени, органов дыхания, кожи, невро-
зов.

Прежде чем лечиться калиной, надо обязательно посоветоваться с врачом.

## КАПУСТА

Капуста огородная как культура сформировалась более 4 тысяч лет назад. За многие века люди оценили ее свойства не только как продукта питания, но и как лечебного средства. Она содержит белки, углеводы, минеральные соли, витамины (С, группы В и др.).

В лечебных целях используется свежая и квашеная капуста, ее сок, листья, семена. Народные целители советуют употреблять ее для улучшения аппетита, усиления секреции желудка, нормализации деятельности кишечника. Сок свежей капусты оказывает противовоспалительное действие, квашеной – противоцинготное. Это растение благотворно влияет на нервную систему, обмен веществ, облегчает состояние при заболеваниях органов дыхания, селезенки, незаменимо при лечении язвенных поражений желудочно-кишечного тракта.

## КАРТОФЕЛЬ

Как и многие другие культурные растения, картофель используется народной медициной очень широко. В его состав входят крахмал, сахара, белок, минеральные соли. Каротофель – источник каротина и витаминов (С, группы В, РР, К).

Лечебное действие оказывают вареные клубни, сок сырых клубней, картофельный крахмал.

Картофель регулирует функции кишечника, устраняет боли в желудочно-кишечном тракте, является мочегонным средством, помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей. В Китае в сочетании с другими растениями его используют при энцефалите, нарушениях питания, кожных болезнях. Чехословацкие медики выделили из картофеля особый препарат – ангибин, эффективный при отравлениях, воспалительных процессах и т.д.

Нельзя забывать о том, что ни в пищу, ни в лечебных целях не следует употреблять позеленевшие клубни, потому что к весне под кожурой накапливаются гликоалкалоиды (соланин и чаконин), которые могут вызвать

отравление.

## КИЗИЛ

В лечебных целях нашли применение свежие и сушеные плоды кизила, его корни, кора. Свежие плоды полезны при малокровии, нарушении обмена веществ, заболеваниях кожи, болях в суставах, их употребляют также как вяжущее и противовоспалительное средство. Отвар корней, принимаемый внутрь, помогает страдающим ревматизмом. В качестве отличного жаропонижающего при малярии применяют корни и кору кизила американские целители. Китайские врачеватели ценят это растение за тонизирующее и общеукрепляющее свойства и обращаются к нему при заболеваниях почек и мочевого пузыря, туберкулезе.

## КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Крапива как лекарственное растение ценится благодаря наличию в ней витаминов C, K, $B_2$, каротина, дубильных веществ. Ее кровоостанавливающее действие используется при внутренних кровотечениях: маточных, кишечных и др. Кроме того, нашло применение мочегонное, слабительное, отхаркивающее, противовоспалительное и ранозаживляющее свойства крапивы.

Чаще всего крапиву назначают в виде настоя листьев, но не менее целебны отвары семян и корней растения.

Постепенно завоевывает свое место крапива и в лечебном питании. Молодые побеги (предварительно их ошпаривают) употребляют в пищу в супах, салатах. Молодые свежие листья отличаются высокой питательностью, не уступают даже бобовым.

Болезнь сердца (кроме порока) можно успешно излечить обыкновенным отваром двудомной крапивы. Должны предупредить, что в природе десятки видов двудомной крапивы, и не путайте ее с другой крапивой, которую в народе называют жгучкой. И еще – прежде чем принимать крапивный экстракт, нужно проверить свою кровь на протромбин.

## КРЫЖОВНИК

Ягоды крыжовника содержат сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, витамины C, $B_1$, P, каро-

тин. Они ценятся за их мочегонное, желчегонное, слабительное и обезболивающее действие, рекомендуются при анемии, ожирении, некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях. Отвар ягод применяют при резях в желудке, для усиления деятельности желудочно-кишечного тракта. Кавказские народные целители советуют пить настой листьев при туберкулезе. Свежие ягоды и различные блюда из них очень полезны людям, выздоравливающим после тяжелых заболеваний.

Не следует употреблять ягоды крыжовника при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при энтеритах, колитах, при склонности к поносам.

## КУКУРУЗА

В народной медицине используются главным образом кукурузные рыльца. Жидкий экстракт и настой их увеличивают отделение желчи, уменьшают ее вязкость, сокращают содержание билирубина, ускоряют процесс свертывания крови, эффективны при гипотромбинемии, повышают количество тромбоцитов, усиливают диурез. Их назначают при водянке, заболеваниях печени, желчных протоков, почек, мочевого пузыря (в народе считается, что они дробят мочевые и желчные камни и песок). В Болгарии кукурузные рыльца рекомендуют при сахарном диабете. Башкирские народные лекари считают, что они снижают аппетит, и потому полезны при ожирении.

Лечебный эффект имеет и кукурузное масло, которое богато витамином Е, понижает уровень холестерина в крови.

## ЛАВАНДА

Это растение, возделываемое во многих странах мира, у разных народов используется с различными лечебными целями.

В Австралии листья лаванды, собранные до ее цветения, популярны как спазмолитическое, успокаивающее и разжижающие желчь средство. В Польше отвар цветков назначают при невралгических болях и воспалительных процессах в ухе, а в сочетании с цветками ромашки аптечной — при бронхите , осиплости голоса. Несколько в ином качестве служит лаванда в Германии: как ароматическое средство для ванн, приготовления мазей, мытья головы. Народные врачеватели Болгарии считают, что она предотвращает процесс гниения в кишечнике, оказывает болеутоляющее и ветрогонное действие при болях в желудке

и кишечнике. С той же целью они используют припарки из цветков растения при кожных заболеваниях.

## ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ

Ландыш представляет собой ценное лекарственное растение, обладающее рядом полезных свойств.

В Германии настой цветков ландыша на вине считается эффективным средством при параличе. В Англии его употребляют для укрепления нервной системы, предупреждения инфекционных заболеваний. Цветки ландыша с лечебной целью используются также в Финляндии, Швейцарии, корневища – в США. У нас лекарственные препараты готовят из цветков и листьев. Их назначают, чтобы усилить мочеотделение при заболеваниях сердца, уменьшить возбудимость нервной системы, активизировать сократительную деятельность сердца.

## ЛИМОН

Плоды этого растения содержат органические кислоты, сахара, витамины С, Р, группы В, пектиновые вещества, соли железа, фосфора. С лечебной целью используют мякоть плодов, сок, цедру – верхний слой кожуры плодов. Как источник витаминов он показан при авитаминозах, в том числе цинге, наличием железа – при анемии. Инфекции дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые и кожные заболевания, болезни суставов, печени и желчного пузыря, желтуха, водянка, туберкулез легких – во всех этих случаях рекомендуется лимон. Широко известен он и в качестве косметического средства.

## ЛИПА

Липовый цвет – одно из самых старинных народных средств. В качестве потогонного принимают внутрь горячий настой высушенных соцветий. Вместе с плодами цветки малины входят в состав потогонного чая. Они обладают способностью растворять густую мокроту и слизистые выделения. Сильное противосудорожное, противовоспалительное, обезболивающее действие липового цвета используется при невралгии, кори, свинке, обмороке, эпилепсии, болезнях суставов.

## ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Недаром говорят в народе: „Лук – от семи недуг".

Свежий, жареный, вареный, печеный, кашица лука, его сок, пары, содержащие фитонциды, настойки, настои, отвары, экстракты – их целебная сила проверена многовековым опытом (это культурное растение известно более 5 тысяч лет).

Препараты из лука репчатого принимают при гипертонической болезни, протекающей на фоне атеросклероза, при некоторых гинекологических заболеваниях.

В народной медицине лук нашел применение при лечении многих болезней органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, кожи, инфекционных заболеваний, полового бессилия, водянки, авитаминоза. Лук улучшает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, способствует отхаркиванию мокроты, оказывает противовоспалительное, мочегонное, легкое слабительное действие, снимает боль. Получило признание это растение и в качестве косметического средства.

Лук противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, почек.

## МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Малина – одно из старинных и довольно распространенных лекарственных растений. В народной медицине используют отвар и сушеные плоды, листья, цветки, корни.

Основную ценность представляют плоды. Они содержат органические кислоты, пектиновые вещества, витамины C, $B_2$, $B_c$, PP, соли железа, калия, марганца, цинка и т.д. Причем витамина $B_c$, который играет существенную роль в кроветворении, в малине больше, чем в ряде других плодов и ягод.

Малина завоевала популярность прежде всего как жаропонижающее и потогонное средство. Кроме того, она оказывает вяжущее, противовоспалительное, антисептическое, кровоостанавливающее, мочегонное и слабое отхаркивающее действие. Высоко ценится малина и у косметологов.

## МАТЬ-И-МАЧЕХА

Отечественная народная медицина использует цветки, свежие, не подвергшиеся обработке листья этого растения, для приготовления настоев, отваров, сока.

Благодаря своему отхаркивающему, мягчительному,

дезинфицирующему и противовоспалительному действию мать-и-мачеха помогает при заболеваниях органов дыхания, желудка, мочевого пузыря, почек, кожи. Она уменьшает и прекращает воспалительные процессы, стимулирует секреторную деятельность различных желез, возбуждает аппетит, способствует заживлению ран.

## МЕД

В состав пчелиного меда входит около 60-ти очень важных для организма элементов: глюкоза, минеральные соли, ферменты, витамины и другие вещества.

Мед регулирует деятельность кишечника. Хорошо по утрам выпить стакан воды с ложкой меда. Мед также повышает сопротивляемость инфекциям, увеличивает процент гемоглобина. Выпив на ночь стакан воды со столовой ложкой меда и яблочного уксуса, вы будете крепко спать.

## МОРКОВЬ

В народной медицине находит применение все растение – ботва, корнеплод и семена.

Действие моркови на организм – универсально: общеукрепляющее, слабительное, мочегонное, антисептическое, противовоспалительное, обезболивающее, кровоостанавливающее и ранозаживляющее. Морковь полезна в начальной стадии туберкулеза, при болезнях сердечно-сосудистой системы, почек, расстройствах пищеварительного тракта, малокровии, общем упадке сил, половом бессилии, нарушениях зрения. Эффективна она и при различных воспалительных процессах кожи.

Противопоказана морковь при обострении язвенной болезни и энтеритах. Кроме того, следует принять во внимание, что многомесячное употребление ее в больших количествах в виде соков может оказать повреждающее действие на печень.

## МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Диапазон лечебных возможностей мяты широк. Ее применяют не только в научной, но и в народной медицине. Настой травы способствует улучшению аппетита и пищеварения, снижает кислотность желудочного сока, обладает спазмолитическим, противосудорожным, противовоспалительным, обезболивающим действием. Вместе с валерианой она входит в состав валидола. Мята – испытанное не только внутреннее, но и наружное сред-

ство при ревматических и артрических болях, воспалительных процессах кожи, судорогах и т.д. Для эффективности лечения при наружном использовании необходимо готовить крепкий настой.

Довольно часто мы имеем дело с мятой и в быту. Мятное масло – составная часть зубного порошка и зубной пасты. Чтобы молоко не скисло в него добавляют несколько листочков мяты.

## ОБЛЕПИХА

Богатое содержание в облепихе витаминов (в том числе витамина Е, по концентрации которого она превосходит почти все плодовые и ягодные растения), жирных кислот и других биологически активных веществ обеспечило ей славу незаменимого целительного средства при многих болезнях.

С давних времен известна способность облепихи уменьшать и прекращать боли при воспалительных процессах, ускорять грануляцию и эпителизацию тканей. Облепиховым маслом лечат ожоги, пролежни, длительно незаживающие язвы и другие поражения кожи, тонзиллит, фарингит, ринит. Его принимают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, плоды, их сок назначают в качестве общеукрепляющего средства после хирургических операций и инфекционных болезней, при авитаминозах как ценный поливитамин. Листья растения помогают страдающим ревматизмом и подагрой. Слабительное действие оказывает отвар семян. Используется облепиха и в косметических целях.

Несмотря на широкий спектр лечебных свойств, в некоторых случаях облепиха может нанести здоровью ущерб. Например, облепиховое масло противопоказано при остром холецистите, панкреатите и других заболеваниях поджелудочной железы, а также при склонности к поносу. Поэтому применять его можно только по назначению врача.

## ОГУРЕЦ

Огуречный сок полезен при самых разнообразных заболеваниях: он обладает жаропонижающим, противовоспалительным, мягчительным, обезболивающим действием. Это мочегонное и желчегонное, слабительное и успокаивающее средство. Напиток, приготовленный из огуречных семян, помогает при лихорадке, болезненном мочеиспускании и заболеваниях органов дыхания.

Огурец широко применяется в косметических целях. Процедуры с использованием огуречного сока, свежей огуречной кожицы, настоя ее, огуречной пудры отбеливают, смягчают, освежают кожу, разглаживают морщины, удаляют угри, веснушки, родимые пятна.

Огурец противопоказан при нефрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите в стадии обострения, мочекаменной болезни, некоторых других заболеваниях.

## ОВЕС

В народе овес завоевал популярность прежде всего как жаропонижающее, мочегонное и желчегонное средство. Эффективны также ванны из отвара овсяной соломы при рахите и золотухе у детей. Принимают овес и страдающие сахарным диабетом.

## ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (ОБЫКНОВЕННЫЙ)

Растение-космополит – одуванчик используется многими народами. В лечебных целях применяют его корень, листья, сок молодых листьев.

Китайские народные врачеватели рекомендуют одуванчик в качестве жаропонижающего и потогонного средства, при плохом аппетите, воспалении лимфатических узлов, кожных болезнях; болгарские и немецкие – назначают его страдающим анемией, желтухой, заболеваниями печени, желчного пузыря, желудка и кишечника. Польские целители считают, что молодые листья и сок одуванчика полезны при авитаминозах, общей слабости, ревматизме, подагре. Во Франции растение разводят в качестве огородной культуры и употребляют в пищу (предварительно замачивая на 30 минут в холодной соленой воде для удаления горечи). По мнению французских лекарей листья и корень одуванчика обладают способностью снижать уровень холестерина в крови, а сок оказывает тонизирующее и мочегонное действие. В русской народной медицине одуванчик широко применяется для удаления мозолей, веснушек, пигментных пятен, угрей.

## ОРЕХ ГРЕЦКИЙ

В народной медицине используют плод, наружный зеленый и деревянистый (скорлупа) околоплодники, листья грецкого ореха. В плоде много железа и кобальта, что обусловило его применение при анемии, общей

слабости, многих болезнях сердечно-сосудистой системы, туберкулезе легких. Орех советуют также принимать страдающим заболеваниями печени и желчного пузыря, сахарным диабетом и авитаминозами, туберкулезом, экземой, лишаями, пародонтозом.

## ПАПОРОТНИК

Папоротник известен в народной медицине прежде всего как эффективное глистогонное средство. Кроме того, используют его противосудорожное, обезболивающее и ранозаживляющее действие.

Белорусские целители настой корневища растения применяют для лечебных ванн, обтираний и примочек при лечении ревматизма, кожных болезней, судорог и т.д.; карачаево-черкесские – назначают его внутрь при венерических заболеваниях, поражениях седалищного нерва, а спиртовую настойку – при сухом плеврите.

Употребление препаратов папоротника внутрь требует большой осторожности, обязательного врачебного наблюдения, так как растение ядовито.

## ПАСТУШЬЯ СУМКА

Широко распространенный сорняк, засоряющий посевы, – пастушья сумка в годы первой мировой войны получила официальный статус лекарственного растения. Нашел он применение и в народной медицине.

Растение используется при легочных, желудочно-кишечных, маточных кровоточениях. Оно эффективно также при болезнях почек, печени, при нарушении обмена веществ, воспалении мочевого пузыря, при ранениях, лихорадочном состоянии.

Пастушью сумку употребляют внутрь и наружно, в свежем виде и в качестве отвара, настойки, экстракта.

## ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ

В лечебных целях используются сладкий и горький перец. Сладкий рекомендуется как эффективное витаминное, противоцинготное и антисклеротическое средство, для укрепления кровеносных сосудов, выведения из организма холестерина, улучшения аппетита и пищеварения, при упадке сил, малокровии. Горький перец в виде спиртовой настойки применяется главным образом для натираний при заболеваниях органов дыхания, ревматизме и оказывает раздражающее, отвлекающее действие.

Перец не следует принимать внутрь при язвенной

болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, обострении гастрита, колита, холецистита, гепатита.

## ПЕТРУШКА

Петрушка содержит сахара, витамины С и В, эфирные масла. Лечебный эффект имеют листья, корень, плоды растения.

Немецкая народная медицина рекомендует настой плодов или корней как средство, повышающее аппетит, потенцию, улучшающее пищеварение, регулирующее менструальный цикл, в качестве лекарства при болезнях почек, мочевого пузыря. Настой плодов (корней) оказывает ветрогонное, спазмолитическое, мочегонное (при водянке, отеках сердечного происхождения) действие. Свежие листья петрушки, прикладываемые к больным местам, уменьшают боль, снимают воспалительные процессы. Крепкий отвар корней в смеси с соком лимона – народное косметическое средство, позволяющее избавиться от веснушек, пигментных пятен, а толченые плоды, если их втирать в кожу волосистой части головы, предупреждают облысение.

## ПИХТА

Целебные свойства пихты известны народной медицине издавна – еще 5 тысяч лет назад ее иглами лечили больных в древнем Шумерском государстве. Гиппократ рекомендовал при различных внутренних болезнях масло пихты, настой ее молодых почек. Отваром и настоем из игл и коры люди спасались от авитаминоза, при простудных заболеваниях очень помогают ванны с пихтовыми лапками.

Установленно, что хвойные настои пихты целебно воздействуют при туберкулезе, стенокардии, атеросклерозе, бронхиальной астме, глаукоме. Многие годы изучает „чудодейственные" свойства пихты народный врачеватель, кандидат биологических наук Николай Яковлевич Костеша. Он создал из сибирской пихты целебный препарат „Абисиб", обладающий антирадиационным эффектом. На основе экстракта „Абисиба" для жителей нашей республики, проживающих в радиационно-загрязненных районах, готовятся к выпуску по типу минеральной воды целебные напитки „Абисиб-вода" и „Таежный". Н.Я. Костеша рекомендует принимать свой экстракт из пихты „Абисиб" по 15 мл 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Он советует проводить 2 курса в год (в весенне-осен-

ный период) продолжительностью 30-40 дней.

## ПОДОРОЖНИК

Подорожник известен с глубокой древности. Например, сохранились сведения о том, что его знали и ценили в Китае в XII веке до нашей эры.

Наверно, впервые человек испытал его излечивающую способность, когда приложил листок подорожника к ране, чтобы остановить кровотечение. И тогда он обнаружил, что спустя некоторое время прошла боль, стала заживать рана. Это свойство подорожника широко используется в народной медицине многих стран Евразии (родины растения) и сегодня. При порезах, ушибах, укусах насекомых, нарывах, длительно не заживающих язвах и т.д. прикладывают не только свежие листья, но и повязки, пропитанные соком, настоем, экстрактом подорожника.

Подорожник назначают при коклюше, туберкулезе легких и других заболеваниях органов дыхания как отхаркивающее средство. Он полезен при отеках, болезнях желудка и кишечника, благотворно влияет на секреторную функцию желудка, рекомендуется при метеоризме.

Некоторые препараты подорожника противопоказаны страдающим отдельными формами гастрита и язвенной болезнью с повышенной кислотностью желудочного сока.

## ПОЛЫНЬ

Полынь заслуженно считают испытанным домашним лечебным средством. Она возбуждает аппетит, нормализует пищеварение, помогает при гастритах, болезнях печени и желчного пузыря, бессонице, судорогах, анемии, малярии. Высушенные соцветия полыни цитварной (цитварное семя) используются для изгнания глистов. Во всех этих случаях полынь принимают внутрь. Ряд биологически активных веществ, входящих в состав полыни, позволяет рекомендовать ее для полоскания рта, примочек, компрессов при ушибах, гнойных ранах, припухлостях, язвах.

## ПОЧЕЧНЫЙ ЧАЙ (ОРТОСИФОН)

Тропическое вечнозеленое травянистое растение с четырехгранным стеблем семейства губоцветных. В диком виде растет в Ассаме, Бирме, на островах Суматра, Ява, Калиментан, а также на Филиппинских островах. В настоящее время почечный чай с успехом выращивают в

субтропиках в виде однолетнего растения.

Для медицинских целей применяют высушенные флеши, представляющие собой четырехранный стебелек длиной около 2 см с верхушечной почкой и двумя парами молодых листьев; цвет листьев сероватозеленый, запах слабый, своеобразный, вкус горький, слегка вяжущий; почечный чай гигроскопичен. Хранить рекомендуется в сухом месте в плотно закрытых стеклянных банках.

Почечный чай оказывает антиспазматическое действие на органы с гладкой мускулатурой. Помимо этого он повышает секрецию железистого аппарата желудка и усиливает желчеотделение. Почечный чай обладает диуритическими свойствами. Мочегонный эффект сопровождается усиленным выведением из организма мочевины, мочевой кислоты, хлоридов, свинца. Благодаря указанным выше свойствам почечный чай нашел широкое применение во многих странах мира (Индия, США, Китай, Индонезия и др.) при острых и хронических заболеваниях почек, нефритах, сопровождающихся отеками, альбуминурией, азотемией, образованием почечных камней; при циститах и уретритах, подагре и диабете; при холециститах и желчекаменной болезни, сердечных заболеваниях с наличием отеков.

Почечный чай эффективен при длительном применении (6-8 месяцев) с перерывами после каждого месяца лечения на 5-6 дней. Противопоказаний не выявлено!

Прописывают его в виде водного настоя:

– 1 чайную ложку измельченного чая залить стаканом кипятка, настоять. Пить теплым по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды;

– 3,5 г листьев и флешей почечного чая залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить в течение 5-15 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана за 20 минут до еды 2 раза в день. Более концентрированный настой (6-10 г на 200 мл воды) принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день также перед едой.

## ПОМИДОР

„Помидор", „томат", „золотое яблоко" – это названия одного и того же растения. Его родиной считают Южную Америку. В Европе томат появился в XVI веке, а в России стал известен со второй половины XVII века.

Вследствие большого содержания в помидоре различных витаминов он полезен при авитаминозах. Употребление в пищу томатов способствует образованию гемогло-

бина и, значит, рекомендуется при анемии. Свежий томатный сок показан при заболеваниях желудка, кишечника, печени, стимулирует деятельность половых желез, тормозит развитие многих микроорганизмов. На последнем из указанных свойств основано применение томатов для лечения нарывов, гнойных ран, язв.

## ПШЕНИЦА

Пшеница – одна из основных продовольственных культур – нашла применение и в народной медицине.

Отвар ее зерен назначают после тяжелых, длительно протекающих заболеваний для восстановления сил, отвар отрубей с добавлением меда – при болезнях органов дыхания. Давно замечено благотворное влияние заваренного кипятком мякиша пшеничного хлеба на кишечник при его расстройствах и смоченного в горячем молоке – на рассасывание опухолей, созревание нарывов. Прекрасным лечебным питанием считается пророщенное зерно в смеси с фруктами. Испытано и косметическое средство, позволяющее смягчить кожу, – отвар пшеничных отрубей.

## РЕДЬКА

Лечебные свойства редьки высоко ценились еще в Древней Руси. Издавна ее применяют для натираний при ломоте и боли в суставах. Всегда были популярны: сок редьки с медом или сахаром – при заболеваниях органов дыхания, водянке, невралгии, анемии, метеоризме; растертые с водой семена – при поражениях кожи; водочная настойка семян или корнеплодов – как косметическое средство для отбеливания и питания сухой кожи. Установлено также, что редька проявляет мочегонное и желчегонное действие, ускоряет выведение холестерина из организма, применяется для лечения ряда сердечно-сосудистых заболеваний.

Из-за наличия раздражающих веществ редьку нельзя употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, воспалениях толстого и тонкого кишечника, заболеваниях печени и почек, подагре.

## РЕПА

Репа чрезвычайно полезна детям и тем, кто страдает размягчением костей и зубов. Смесь сока этого корнеплода с морковным и соком из корней одуванчика прекрасно укрепляет зубы и все костные ткани. Вот рецепт:

– сок репы – две столовые ложки, сок из корней одуванчика – три столовые ложки, морковный сок – один стакан.

При зубной боли очень помогает полоскание теплым отваром репы. Оно дает хороший эффект при ангине и ларингите. А вот прием четверти стакана отвара внутрь избавляет от кашля при простуде и от одышки при бронхиальной астме. Такая же доза отвара рекомендуется при бессоннице. Приготовить лекарство просто: две столовые ложки мелко нарезанного корнеплода залить стаканом кипятка, прокипятить на медленном огне 15 минут, остудить и процедить.

Смесь свежего сока желтой репы с соком белокачанной капусты (по 50 мл каждого) показана при гастритах и язвенной болезни желудка с пониженной секреторной функцией. Принимать 2 раза в день за 20 минут до еды.

Одна-две столовые ложки сока репы с медом ( в равных частях) три-четыре раза в день – и вы избавитесь от сильного кашля при простуде, хроническом бронхите, бронхиальной астме.

В сыром виде корнеплоды полезно есть, чтобы повысить аппетит, как источник витаминов в зимнее и весеннее время, а также при запорах – как слабительное средство.

Вареную растертую репу прикладывают к больным местам при подагре. Снять боли, сопутствующие этому заболеванию, помогут ножные ванны из отвара репы.

## РАДИОЛА РОЗОВАЯ (ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ)

Это лекарственное растение народные врачеватели рекомендуют при тяжелой физической или умственной работе для повышения общего тонуса, при расстройствах сна, для улучшения обмена веществ. При таких показаниях из подземных частей радиолы готовят чай, иногда с добавлением листьев ежевики, малины, смородины черной, травы чебреца, цветков зверобоя продырявленного. Используют растение также для стимулирования деятельности половых желез, нормализации функций желудка и кишечника.

## РОЖЬ

В народе рожь используется при нарушении работы кишечника, причем как при длительных запорах (ржаной хлеб), так и при изнуряющих поносах (отвар отрубей). Известны ее мягчительное, отхаркивающее действие при заболеваниях органов дыхания и способность излечивать

твердые болезненные опухоли.

## РОЗА

В народной медицине нашли применение лепестки розы (ее культурных и дикорастущих видов).

Лепестки цветков относятся к слизистым, слегка вяжущим средствам. Они используются при поносах, болях в животе, заболеваниях органов дыхания, желтухе, гриппе, ангине, различных болезнях полости рта (в виде отвара для полосканий и промываний). Порошок из сушеных и мелкоизмельченных лепестков прикладывают при воспалительных процессах кожи.

Во Франции лепестки розы популярны как противоглистное средство. Рекомендуются при воспалении слизистой оболочки [illegible], кишечника, глаз. В Армении лепестки красной розы назначают при заболеваниях печени, а белой – при болезнях сердца.

## РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

Это лекарственное растение проявляет потогонное, антисептическое и [illegible] действие. Благодаря содержащемуся в цветках эфирному маслу она снимает боли, ослабляет воспалительные процессы, уменьшает образование газов в кишечнике, усиливает потоотделение.

В народной медицине ромашка получила очень широкое распространение как наружное средство. Настой цветков используют при ларингите, ангине для полоскания горла, при коньюктивите – для промывания глаз, при отеках, кожных заболеваниях – для компрессов. Ромашковые ванны – эффективное средство против потливости ног, при болезнях суставов, золотухе.

## РЯБИНА

Рябина (обыкновенная и черноплодная, или арония) ценится в народе высоко. Обыкновенная – источник многих витаминов (в первую очередь витаминов С, К, Е), обладает легким слабительным, мочегонным и желчегонным, кровоостанавливающим действием. Ее употребляют при авитаминозах, камнях в почках, геморрое, заболеваниях печени и желчного пузыря. Маски их ягод рекомендуются как народное косметическое средство.

Арония отмечается большим содержанием в плодах биофлавоноидов – веществ Р-витаминого действия, которые укрепляют кровеносные капилляры, регулируют деятельность некоторых желез внутренней секреции и

т.д. Поэтому она эффективна прежде всего при атеросклерозе, гипертонии и других заболеваниях, связанных с повышенной хрупкостью кровеносных капилляров. Сорбит, содержащийся в плодах аронии, – заменитель сахара для больных сахарным диабетом.

Следует помнить, что рябина может влиять на свертываемость крови и потому не рекомендуется при склонности к тромбообразованию. Противопоказана она и страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью.

## СВЕКЛА

Свекла столовая богата аминокислотами, пектиновыми веществами, соединениями калия и магния, йода и марганца, меди и железа. По содержанию железа, например, она превосходит многие овощные и плодово-ягодные культуры.

Как лекарственное средство ее используют с древнейших времен. Свеклу рекомендуют при гипертонии, атеросклерозе, анемии, истощении, упадке сил. Она оказывает мочегонное, легкое слабительное, противовоспалительное, обезболивающее и ранозаживляющее действие. Свекла препятствует жировому перерождению печени, эффективна при пониженной прочности кровеносных капилляров.

Народные целители Китая, США, Голландии рекомендуют свеклу (экологически чистую) как профилактический продукт питания против рака.

## СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей был известен еще в Древнем Египте, в Древнем Риме. Издавна его употребляли в качестве лекарственного растения.

Способность поднимать общий тонус организма, усиливать физическую и умственную активность, прекращать тошноту, вызывать аппетит, нормализовать пищеварение, помогать при болезнях печени и почек, крапивнице, других кожных заболеваниях – эти свойства обусловили использование сельдерея в народной медицине.

Наиболее эффективным действием отличается свежий сок, приготовленный из корней и зеленой массы растения. Применяются также настои корней, листьев и семян сельдерея.

## СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

С лечебной целью в народной медицине используют плоды, сок из них, листья и стебли растения.

Ягоды, настой ягод и смородиновый сок содержат много витаминов, проявляют общеукрепляющее и тонизирующее действие. Их рекомендуют для восстановления сил после перенесенных тяжелых заболеваний детям, лицам пожилого возраста. Свежие плоды и блюда из них, настои плодов, настой и отвар листьев полезны как мочегонные, потогонные, вяжущие средства. Настой листьев или отвар листьев и стеблей пьют при водянке, болезнях суставов, почек, мочевого пузыря, применяют для полосканий при воспалительных процессах глотки и полости рта. В отваре листьев и стеблей в Беларуси купают детей, больных золотухой.

Не следует [illegible] смородину при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени.

## СОСНА

У народов многих стран на [illegible] признание такое целебное средство, как сосновые почки. В почках сосны содержатся каротин, витамин С, эфирное масло, дубильные вещества и ряд других компонентов, ценных для здоровья человека.

Отвару почек свойственно отхаркивающее, дезинфицирующее, противоцинготное, мочегонное и желчегонное действие. Его рекомендуют при заболеваниях органов дыхания, почек, нарушении обмена веществ, рахите, водянке, ревматизме. Отвар принимают внутрь или используют для ингаляций.

Спиртовая настойка почек и содержащиеся в сосновой хвое фитонциды облегчают состояние больных туберкулезом легких. По этой причине лечебницы для страдающих туберкулезом легких устраивают в сосновых борах.

## СОФОРА

Это растение (дерево, кустарник, трава) хотя и ядовитое, относится к лекарственным и используется в народной медицине.

Малотоксична настойка плодов (бобов) софоры на водке (софорин). Ее применяют при лечении дизентерии, расстройств кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, тромбофлебита, стенокар-

дии, чешуйчатого лишая и многих других заболеваний органов и тканей.

## ТЫКВА

Тыква активно выводит из организма мочу и поваренную соль, снижает уровень холестерина в крови, помогает при запорах, нарушениях обмена веществ. Семена тыквы эффективны при изгнании глистов, что признано не только народной, но и научной медициной. Противовоспалительное действие мякоти плода и сока из нее русские лекари используют при ожогах, сыпи, экземе. В Закавказье отваром цветков растения лечат гнойные раны, а в Индии тыкву применяют при туберкулезе.

## ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Используется для лечения увеличенной селезенки:
– 50 г травы тысячелистника вместе с цветками смешать с 50 г цветков календулы. Залить 0,5 л кипятка, настоять. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

## ФАСОЛЬ

Это бобовое овощное растение представляет ценность не только как продукт питания, но и как лечебное средство.

Настою и отвару бобов свойственно противомикробное действие. Они полезны при болезнях почек, мочевого пузыря, гипертонии, ревматизме. Отвар высушенных створок помогает больным сахарным диабетом. В Закавказье его рекомендуют при фурункулезе. Ранозаживляющее действие фасоли используют и при других кожных заболеваниях.

Пюре из вареных бобов прекращает понос.

Фасоль противопоказана при подагре, обострении воспалительных процессов желудка и кишечника, остром нефрите.

## ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ

В народной медицине настои травы фиалки применяют при ревматизме, подагре, неврозах, учащенном сердцебиении, бессоннице, как противоаллергическое и „кровоочистительное" средство. Их рекомендуют для примочек, компрессов, обмываний при различных кожных заболеваниях (экземе, угрях, фурункулезе). Особую популярность в народе получил сбор трав под названием

Аверин чай:

– 4 части травы фиалки трехцветной, 4 части травы череды, 1 часть травы паслена сладко-горького. Обладает отхаркивающим, мочегонным действием, используется при лечении диатеза у детей. Одну столовую ложку сбора заваривают стаканом крутого кипятка, настаивают 5-10 минут и пьют по полстакана 3-4 раза в день. Это – для взрослых. Детям рекомендуется по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

В официальной медицине применяют настой травы фиалки трехцветной. Его можно приготовить и дома из расчета 10 г травы на стакан воды. Принимают настой в охлажденном виде по 1 столовой ложке 3 раза в день. Дозу иногда увеличивают по согласованию с лечащим врачом.

В Чехии и Словакии используют не только траву, но и цветки, например, в фиалковом сиропе (при кашле). Для его приготовления требуется горсть цветков фиалки, 1 л воды, 1,25 кг сахара, сок 1-2 лимонов. Свежие промытые цветки заливают кипятком, настаивают 12 часов. Процеживают настой и кипятят с сахаром до густоты сиропа. За 3-5 минут до снятия с огня добавляют лимонный сок и все перемешивают.

А вот рецепт фиалкового уксуса:

– горсть цветков фиалки заливают 1 столовой ложкой 9-процентного уксуса, настаивают 10 дней и процеживают. При головной боли им можно протирать лоб.

## ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

В народной медицине используют надземную часть хвоща.

Хвощ тонизирует деятельность легких и сердца и назначается при застойных явлениях сердечно-сосудистого и иного происхождения. Он обладает кровоостанавливающим действием и потому эффективен при кровотечениях: маточных, геморроидальных и др. Наличие в его химическом составе кремниевой кислоты и ее солей обусловило мочегонное действие растения и его использование при отеках, воспалительных процессах мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Хвощ применяют также при ревматизме, подагре, заболеваниях органов дыхания. Он эффективен и в качестве косметического средства для ухода за жирной, пористой и сухой кожей.

Препараты из хвоща противопоказаны при нефритах: их употребление вызывает раздражение почек.

## ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

В народе в лечебных целях используют соплодия растения, называемые шишками.

Настой и отвар шишек проявляют успокаивающее, противосудорожное, болеутоляющее, противовоспалительное, слабительное, снотворное действие. Препараты из хмеля рекомендуют для улучшения пищеварения, изгнания глистов, назначаются при болезнях почек, печени, гастритах, водянке, желтухе, невралгии. При наружном употреблении (ванны, примочки, припарки, мази) они эффективны при радикулите, различных кожных заболеваниях, для укрепления волос.

## ХРЕН

Большое содержание в корневище и листьях хрена витамина С (в 5 раз больше, чем, например, в лимоне) позволяет использовать его как противоцинготное средство. Эфирное масло, входящее в состав хрена, задерживает развитие возбудителей туберкулеза, гриппа. Сок хрена, принятый внутрь, оказывает мочегонное, желчегонное и отхаркивающее действие, а используемый для полосканий при воспалительных процессах полости рта и горла – дезинфицирующее. В качестве раздражающего и отвлекающего средства кашица из корневища применяется при плеврите, пневмонии, бронхите, миозите, люмбаго, радикулите (наружно – как горчичники).

Болгарские врачеватели назначают корень хрена для активизации пищеварения, при себорее, гнездной плешивости, индийские – при воспалении седалищного нерва.

В косметических целях (для удаления веснушек, пигментных пятен) рекомендуются настойка и настой корневища хрена.

Хрен противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью, некоторых других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также печени, почек, мочевыводящих путей.

## ЧЕБРЕЦ (ТИМЬЯН)

Это неказистое с виду растение издревле почитается в народе. Настой чебреца (листьев, цветков, тонких веточек) популярен как успокаивающее, дезинфицирующее, смягчающее кашель средство при заболеваниях органов

дыхания. Он используется при лечении хронического гастрита, при болях в желудке и кишечнике, поносе, метеоризме. Наружное применение тимьяна обусловлено его способностью заживлять раны, ускорять эпителизацию тканей.

## ЧАЙ

Научная и народная медицина рекомендует чай при упадке сердечной деятельности, физической и умственной усталости. Чай стимулирует деятельность коры головного мозга, повышает кровяное давление, способствует расширению кровеносных сосудов, благотворно влияет на органы дыхания. Обладая антитоксическими свойствами, он [illegible] действие ядовитых веществ, поэтому полезен при отравлениях.

Особого [illegible] заслуживает зеленый чай. Это эффективное [illegible]. стимулирующее кроветворение, укрепляющее [illegible] сосуды. Отмечена также его способность [illegible] радиостронций. Срок хранения зеленого чая – н[illegible]ех месяцев.

## ЧЕРЕМУХА

В народной [illegible] популярностью пользуются плоды, цветки, листья и кора черемухи.

Свежие и сушеные плоды применяют как вяжущее и закрепляющее средство. Из них готовят настои, отвары, морсы, иногда с добавлением ягод черники. Настои плодов и цветков назначают также в виде примочек при коньюктивите. Из коры черемухи готовят отвары, эффективные при лихорадке (в случае, если не помогает хинин), поносе, настойку на водке, которой натирают больные места при ревматизме, подагре, люмбаго. Листья черемухи, заваренные как чай, проявляют отхаркивающее и потогонное действие, а прикладываемые к нарывам – лечат кожу.

## ЧЕСНОК

Как лекарство чеснок использовали в Древней Греции еще до нашей эры. Считалось, что кроме общеизвестных свойств возбуждать аппетит, улучшать пищеварение чеснок помогает при многих болезнях органов дыхания, предупреждает простудные заболевания, избавляет от головной боли, бессонницы. Старинные травники рекомендовали использовать чеснок как мочегонное, отхаркивающее, обезболивающее средство. Чеснок содержит

летучее эфирное масло, что и обусловливает его специфический запах. Антибактериальные свойства чеснока объясняются наличием фитонцидов. Установлено, что содержащиеся в чесноке по меньшей мере два естественных антибиотика, способны поражать пятнадцать видов болезненных микробов. Чеснок применяют в комплексной терапии заболеваний кишечника, проявляющихся гнилостными и бродильными процессами. Небольшие дозы чеснока применяют и при лечении гипертонической болезни.

Не рекомендуется есть чеснок при обострении заболеваний почек, мочевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта.

## ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

О целебных свойствах шалфея писали еще Гиппократ, Диоскерид, Гален. Они считали его полезным при желудочных заболеваниях, бесплодии, как тонизирующее средство.

В листьях шалфея содержатся эфирное масло, дубильные вещества и ряд других ценных компонентов, что и обусловило применение растения в лечебных целях народами многих стран. Так, в индийской народной медицине используется его вяжущее действие, в польской – противовоспалительное, дезинфицирующее, смягчительное. Русские и немецкие врачеватели рекомендуют настой шалфея для полоскания горла, полости рта при воспалительных процессах, зубной боли, в виде чая – при одышке, желудочно-кишечных заболеваниях, а свежие листья – для лечения опухолей.

Употребление шалфея внутрь противопоказано при сильном кашле и воспалении почек.

## ШИПОВНИК

Шиповник – богатый источник витаминов, прежде всего С. Например, 1-3 плода растения способны обеспечить дневную потребность в аскорбиновой кислоте взрослого человека. В его состав входят также органические кислоты, соли фосфора, калия, кальция, магния, в значительном количестве железо. Все это делает дикую розу, как нередко называют шиповник в народе, ценнейшим целебным и профилактическим средством.

Шиповник способствует быстрейшему выздоровлению при многих заболеваниях, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам, обладает обще-

укрепляющим действием, ускоряет процессы восстановления после нагрузок. Настой плодов шиповника улучшает пищеварение при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, оказывает благотворное влияние при воспалении желчных путей и печени. Его применяют при болезнях почек и мочевого пузыря как противовоспалительное и мочегонное средство, при авитаминозе, анемии, неврастении, туберкулезе. Эффективен шиповник и при лечении пролежней, трофических язв, других кожных заболеваний.

## ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ

В народе это растение называют также „щавель густой", „лягушачья кислица", „конятник". „Конский" и „конятник" – не потому, что его любят лошади (наоборот, они его почти не щиплют), а из-за значительных размеров (стебель высотой до 1,5 м).

С лечебной целью используют в основном корневище, реже – семена, листья. В малых дозах препараты щавеля оказывают вяжущее действие, в больших – слабительное. Отвар листьев усиливает отделение желчи, улучшает работу печени. Его назначают при кровотечениях или склонности к ним, как антиаллергическое средство при сыпи, зуде кожи. Отваром и настоем полощут полость рта, горло при язвенном стоматите и ангине.

## ЯБЛОНЯ

Благодаря содержащимся в плодах яблони пектиновым веществам, фенольным соединениям, микроэлементам и другим полезным для здоровья компонентам яблоки в народной медицине занимают важное место. Они полезны при анемии, как общеукрепляющее средство после перенесенных тяжелых заболеваний, нормализуют процессы пищеварения, способствуют выведению из организма холестерина, укрепляют стенки кровеносных сосудов, обладают защитным действием против ионизирующей радиации. Яблоки рекомендуются при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, колитах, водянке, нарушении обмена веществ.

Плоды яблони в лечебных целях используют в свежем и сушеном виде, подвергнутыми кулинарной обработке, из них готовят также отвары и настои.

## IV. ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ, КРАСОТА, ЗДОРОВЬЕ

Как тесно взаимосвязаны эти понятия. Не правда ли? Именно поэтому авторы книги решили дать „чудодейственные" целебные советы читателям, как на многие годы сохранить эти замечательные свойства. И здесь не требуется больших усилий, нужно глубоко осознать лишь то, что привлекательность, красота, здоровье, во многом даруемые всем нам природой, одновременно просят и внимания к себе.

Помните, что для здоровья главное психологическая настроенность на оптимизм. Без этого не помогут ни самые дефицитные и дорогостоящие лекарства, ни народная медицина, ни экстрасенсы.

Улыбка, смех, как утверждают физиологи, освобождают мозг от продуктов обмена веществ. Он как бы очищается. Не случайно у психофизиологов имеется специальный термин – „нехватка смеха". Это значит, недостает бодрящих, освежающих эмоций, что приводит к плохому настроению, а затем, нередко, к недомоганиям. „Отец истории" Геродот рассказывает, что фракийцы, изгоняя болезнь, применяли ритуальный смех. Из-за затянувшегося дурного настроения может даже увеличиться количество сахара в крови. Кровь становится вязкой, возникает риск образования тромбов.

Наши рекомендации, рецепты взяты из практики народных целителей многих стран мира – они просты и доступны. Они полезны всем: пожилым и молодым, женщинам и мужчинам, для которых привлекательность, красота и здоровье смысл жизни и активного долголетия.

Еще в древности были известны продукты питания, оказывающие благотворное действие на внешность человека. Почти все сохранившиеся с той поры лекарственные справочники содержат разделы о косметических средствах, в которых много внимания уделяется продуктам питания. Многие из них, например, молоко, фруктовые соки, измельченные внутренности животных, входили в состав различных мазей и компрессов. Известно, что жители Востока и Древнего Рима широко применяли молочные ванны.

Кожа – наружный покров тела, орган со сложным строением и важными физиологическими функциями. Здоровая, нормальная кожа – лучшее украшение человека. Ее качества в значительной степени обусловлены генетически. В некоторых семьях красота и нежность

кожи передаются из поколения в поколение. Кроме того, ее правильная структура и функционирование зависят от ряда внутренних (заложенных в организме) и внешних факторов.

Одним из „ответственных" внешних факторов является питание. Установлено, что его рацион оказывает влияние на важные биологические показатели кожи: химический состав (белки, жиры, соли, вода), кислотность, кровоснабжение, восстановительный потенциал.

Недостаточное питание неблагоприятно отражается на коже и находящихся под нею структурах. Она становится вялой, теряет тургор, высыхает и сморщивается. Изменяется цвет кожи, она приобретает сероватый и безжизненный оттенок. При длительном воздействии недостаточного питания на кожу отрицательствует и ее вид у тех современных молодых [illegible], которые в стремлении похудеть подвергают [illegible] неразумным „голодным диетам".

Наряду с общей [illegible] точностью питания на биологии кожи сказывается и нехватка отдельных его компонентов. Очень важное значение имеет нормальное содержание в пище высококачественных белков животного происхождения, а также некоторых незаменимых аминокислот. Благоприятным косметическим эффектом обладает белок молока. Молоко и молочные продукты используются и как компоненты кремов, лосьонов, компрессов, в которых особенно нуждается увядающая, стареющая кожа с преждевременными морщинами. Отличное косметическое средство – обезжиренное коровье и козье молоко, а на Востоке с глубокой древности до наших дней с успехом применяют для ухода за кожей верблюжье молоко.

Чрезмерное потребление углеводов, особенно фабричного сахара и глюкозы, неблагоприятно сказывается на коже. Она высыхает, становится тоньше, в уголках глаз и губ появляется сеть мелких морщинок. Кожа начинает шелушиться и приобретает повышенную чувствительность к гнойным и грибковым инфекциям. Кроме этих локальных эффектов злоупотребление углеводами приводит к нарушениям в обмене веществ и иммунной системе организма, портит фигуру. Избыточное потребление тугоплавких жиров животного происхождения вредно не только для здоровья, но и для красоты. Особенно опасен жир, оставшийся от тепловой обработки блюд при свободном доступе воздуха. В таком жире образуется ряд вредных для организма химических соединений, причем некоторые из них даже канцерогенны. В результате чрез-

мерного потребления животных жиров усиливается деятельность сальных клеток кожи. Она становится жирной, грубой, приобретает грязноватый оттенок и склонность к инфекциям. На голове образуется жирная перхоть. С другой стороны, жидкие растительные масла оказывают на кожу неблагоприятное воздействие из-за высокого содержания в них ненасыщенных жирных кислот (витамина F).

Незаменимы для правильного функционирования кожи и ее придатков – волос, сальных и потовых желез – некоторые витамины, соли и микроэлементы. Витамин А часто называют „витамином кожи". При его нехватке она высыхает, грубеет, приобретает грязно-серый цвет и начинает шелушиться. Волосы утрачивают блеск, становятся ломкими и выпадают. Некоторые тяжелые кожные инфекции тоже являются ранним проявлением нехватки витамина А. Он поступает в организм не только с пищей. В состав многих косметических кремов входит либо витамин А, либо его биологический предшественник – каротин. Полезно для улучшения состояния кожи периодически выпивать натощак стакан свежевыжатого морковного сока.

Среди витаминов группы В важное значение для кожи и слизистых оболочек имеют витамины $B_2$ и $B_6$, никотиновая кислота, пантотеновая кислота, биотин. При их нехватке наряду с общими последствиями „болеет" кожа – она атрофируется, становится тоньше, начинает шелушиться, нарушается ее нормальная пигментация. Зачастую появляются красные пятна. Нарушается деятельность потовых и сальных желез. Слизистая оболочка и полость рта, губы и язык высыхают, покрываются трещинами, появляются очень болезненные афты. Пантотеновая кислота широко применяется в косметических целях. Она входит в состав кремов, туалетной воды, лосьонов. Биотин (витамин Н от нем. Haif – кожа) оказывает подчеркнутое влияние на функции сальных желез. Витамин F (от нем. Faff – жир) также регулирует их деятельность. При его нехватке кожа высыхает, сереет и покрывается трещинами. Витамин F широко используется при изготовлении кремов, лосьонов, туалетной воды.

Поваренная соль также имеет значение для тургора кожи и правильного функционирования сальных желез. При продолжительной нехватке соли кожа высыхает, становится тоньше, теряет блеск, обильно шелушится,

легко поддается инфекциям. Но к подобному эффекту приводит и чрезмерное потребление соли.

Предполагается, что соли магния, регулируя функционирование кишечника, улучшают и внешний вид кожи. Для правильного функционирования кожи также необходима сера. Точные механизмы ее воздействия на организм не выяснены до сих пор. Однако известно, что она улучшает работу кишечника и активизирует деятельность сальных желез. Сера входит в состав многих продуктов питания, а также минеральной воды. Особенно богаты серой говядина, яйца и некоторые овощи, а именно репчатый лук, лук-порей, цветная и белокачанная капуста, репа. В некоторых случаях рекомендуется принимать серный порошок. Кроме того, сера входит в состав многих кремов и лосьонов.

Среди микроэлементов, содержащихся в продуктах питания, важная роль принадлежит и железу. Без него кожа становится тусклой, теряет тургор, бледнеет, шелушится и легко поддается инфекциям. В уголках губ образуются трещины, на слизистой оболочке полости рта появляются язвочки. Ногти и волосы становятся тонкими и ломкими, начинается выпадение волос. Незначительную нехватку железа можно восполнить, внеся некоторые изменения в рацион питания. Богаты железом яичный желток, чечевица, белая фасоль, шпинат, мясо, потроха и, особенно, язык. Оно содержится в некоторых видах минеральной воды. При острой нехватке железа необходимо медикаментозное лечение. Железо можно использовать также в качестве эффективного косметического средства при заболеваниях ногтей и выпадении волос.

Особый интерес представляет цинк. Этот элемент содержится в организме в крайне ограниченном количестве, его запасы пополняются из пищи. В последнее время установлено, что при ряде кожных заболеваний содержание цинка в крови значительно снижается. Любопытно отметить, что многие мази, применявшиеся еще в древности, приготовлялись из окиси цинка, например, „цинковые белила", которые легко впитываются кожей.

Незаменимым косметическим средством является и вода. Она в значительной степени поддерживает тургор, обеспечивает нормальное кровоснабжение, лимфный и

венозный ток. При ее нехватке кожа высыхает и покрывается морщинами.

Сказанное далеко не исчерпывает всех целебных косметических возможностей продуктов питания и их компонентов. Конечно, вряд ли существуют среди них такие, от которых сразу можно похорошеть. Наилучшим и самым надежным косметическим средством является нормальный сбалансированный рацион питания, включая простые доступные диеты, разгрузочные дни, составленные с учетом возраста, профессии, и даже, представьте, влияния окружающей среды.

## Диеты

Наиболее удачно выбрать соответствующую диету вам поможет врач.

*МОЛОЧНАЯ.* Выпить в течение дня в 6-8 приемов 1-1,5 л молока. Пить его небольшими глотками, подольше задерживать во рту.

Этот разгрузочный день можно использовать только при хорошей переносимости молока. В случае повышенной чувствительности (аллергии) к белку в нем, молоко надо вскипятить, уменьшить его дозу, а если не поможет, то перейти на свежие кисломолочные продукты (кефир, ряженку) или на козье молоко.

*РЫБНАЯ.* Съесть в 5 приемов 500 г несоленой вареной рыбы с гарниром ( капуста, огурцы, помидоры). На завтрак и обед можно выпить по стакану чая с лимоном без сахара или отвара плодов шиповника.

*МЯСНАЯ.* Съесть в 4 приема 400 г нежирного несоленого мяса, часть с овощным (кроме картофеля) гарниром (150-300 г). Помимо того, на завтрак и ужин желательно выпить по стакану несладкого чая или отвара плодов шиповника.

*ОВОЩНАЯ.* Съесть в 6 приемов 1,2-1,3 кг овощей (кроме картофеля) вареных, жареных или сырых в виде салата, винегрета.

Для салата мелко шинкуют 400 г белокачанной капусты, обливают кипятком и держат в нем 2-3 минуты. Слив воду, капусту слегка отжимают, подсаливают, заправляют подсолнечным маслом или майонезом, добавляют по вкусу сахар.

Для винегрета по 100 г сырой и вареной свеклы, сырой моркови натирают на крупной терке, добавляют 2 столовые ложки зеленого горошка, 50 г зеленого лука, 1-2 дольки измельченного чеснока, мелко нарезанный соленый огурец, заправляют растительным маслом (1-2 столовые ложки) и лимонным соком или уксусом.

Вследствие низкой калорийности огурцов в разгрузочные дни их можно использовать чаще других овощей. В эти дни в пять приемов съедают 1,5 кг свежих огурцов. На ужин можно дополнительно съесть 50 г отварного мяса или 1 яйцо и выпить стакан несладкого чая или отвара плодов шиповника.

Если в доме не окажется никаких других овощей кроме картофеля, используйте для разгрузочной диеты и его. Для этого картофель тщательно вымойте щеткой под проточной водой, разрежьте вдоль и на 20-25 минут поместите в духовку на сильный огонь (вниз кожурой, не добавляя ни соли, ни масла, ни воды) или сварите в мундире. За день в 4 приема съедайте 500 г картофеля. Кроме того, в этот день рекомендуется выпить 2 стакана отвара шиповника. Следует, однако, помнить, что после февраля-марта картофель с кожурой лучше не использовать, так как в нем накапливается много соланина, особенно в сильно проросших и позеленевших клубнях.

В овощной день вместо овощей можно пить соки (0,5 л). Например, рекомендуется смешивать свежеприготовленный морковный (2 части) и выдержанный в холодильнике не менее двух часов свекольный (1 часть). В каждый прием следует выпивать небольшими глотками по 100 г смеси и обязательно съедать по 150-200 г выжимок, которые остаются после получения сока и содержат клетчатку, а также 1 столовую ложку сметаны или растительного масла.

*ЯБЛОЧНАЯ.* За день в 5 приемов съесть 1,5-2 кг сырых яблок или салатов из яблок.

Для салата из свежих яблок с кореньями петрушки и сельдерея на крупной терке натирают 300 г зрелых, очищенных от кожуры и семенных коробочек яблок, смешивают с нарезанными мелкими кубиками кореньями петрушки и сельдерея (по 50 г), предварительно сняв покрывающую их тонкую пленку, заправляют лимонным соком (30-50 г) и майонезом. Соль и перец положить по вкусу.

Салат из яблок и лука: 2 очищенных от кожуры кислых яблока натереть на крупной терке, добавить 1 голов-

ку мелко нарезанного лука, зелень петрушки и майонез.

На ужин выпить дополнительно стакан чая без сахара или отвара шиповника.

Соблюдая диету для сбрасывания лишнего веса, принимайте больше витаминов, чтобы кожа не утратила своей свежести. Несколько дней в месяц употребляйте в пищу преимущественно свежие сырые овощи, особенно морковь и сельдерей. Лучше всего готовить из них салат, заправлять его соком лимона и оливковым маслом.

Рекомендуем также два коктейля из фруктов и овощей:

- смешать по две ложки сока сельдерея, петрушки (корня) и лимона;

- смешать равные части морковного и апельсинового сока, можно добавить мед.

## Элексиры... молодости и здоровья

Изучая материалы ЮНЕСКО по народному целительству, М.А. Либинтов (один из авторов этой книги) обнаружил древний рецепт, раскрывающий „секреты молодости" обитателей тибетского монастыря. Он рекомендуется людям любого возраста для улучшения обмена веществ и очищения организма.

Возьмите по 100 г (сухих) ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Хорошо перемешайте и сложите в тщательно промытую, насухо вытертую посуду (можно стеклянную банку) с плотно закрывающейся крышкой.

Вечером после не очень обильного ужина принимайтесь за дело. Столовую ложку смеси залейте двумя с половиной стаканами крутого кипятка. Дайте настояться в закрытой посуде и через 20 минут процедите через плотную ткань, хорошо отжав гущу настоя. В стакане полученной жидкости растворите чайную ложку меда и выпейте. Теперь до утра ни есть, ни пить нельзя.

На следующий день подогрейте оставшийся настой на пару (можно на чайнике, сняв с него крышку) до 50-60°, растворите в нем чайную ложку меда и выпейте натощак. Через 20 минут можно завтракать.

И так ежедневно, пока не кончится сухая смесь.

Тибетские лекари рекомендовали этот „элексир молодости" принимать вновь через 2-3 года. Полагаем, что следует его принимать ежегодно, так как неблагополуч-

ная экологическая обстановка, далеко не чистые продукты питания, недостаток в свежих овощах и фруктах способствуют быстрейшему засорению нашего организма сегодня, нежели во времена обитателей древнего тибетского монастыря.

Во время исследований, проводившихся в конце 80-ых годов ЮНЕСКО в Тибете, в развалинах древнего монастыря были обнаружены глиняные таблички с описанием еще одного рецепта омоложения организма. Этому рецепту примерто 6-7 тысяч лет. Он очень целебен и доступен каждому.

Тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко порезать и растереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой. Взять со дна (где больше сока) 200 г этой массы, положить в стеклянный или глиняный сосуд, залить 200 г 96-процентного спирта и плотно закрыть. Выдержать сосуд в темном месте 10 суток, а затем массу процедить через двойную ткань (многослойную марлю), отжать и еще отстоять 2-3 дня. Настойку пить 3 раза в день за 20 минут до еды, добавляя в холодное молоко (50 г на прием), каплями по следующей схеме:

| День приема | Количество капель | | |
|---|---|---|---|
| | завтрак | обед | ужин |
| 1-й | 1 | 2 | 3 |
| 2-й | 4 | 5 | 6 |
| 3-й | 7 | 8 | 9 |
| 4-й | 10 | 11 | 12 |
| 5-й | 13 | 14 | 15 |
| 6-й | 15 | 14 | 13 |
| 7-й | 12 | 11 | 10 |
| 8-й | 9 | 8 | 7 |
| 9-й | 6 | 5 | 4 |
| 10-й | 3 | 2 | 1 |
| 11-й | 25 | 25 | 25 |

...истить 350 г чеснок...
...е деревянной или фар...
...де больше сока, 2...
...ный или глиняный ...
...спирта и плотно зак...
...сте 10 суток, а затем ...
...нь (многослойную ма...
...я. Настойку пить 3 ...
...ляя в холодное молоко ...
...щей схеме:

...чество капель

| обед | ужин |
|---|---|
| 2 | 3 |
| 5 | 6 |
| 8 | 9 |
| 11 | 12 |
| 14 | 15 |
| 4 | 13 |
| | 10 |
| | 7 |
| | 4 |
| | 1 |
| | 25 |

По схеме 11-го дня принимать настойку, пока она не закончится. Повторный курс провести не раньше, чем через 5 лет.

## Свежесть лица

Вместо утреннего умывания рекомендуется протирать и слегка массировать кожу кусочками льда. Лед можно приготовить и из отвара лекарственных трав:

– 2 столовые ложки цветков календулы, липового цвета или ромашки аптечной залить двумя стаканами воды, довести до кипения и выдержать 15 минут на слабом огне, процедить.

Тонизирует кожу, придает ей загорелый вид лед из сока моркови, освежает, витаминизирует, улучшает кровоснабжение – из лимонного сока. Чудодейственное средство против морщин – лед из отвара липового цвета и листьев малины (по 1 столовой ложке на 1 стакан воды).

Не выбрасывайте увядший розовый букет. Засохшие лепестки залейте крутым кипятком (1:3) и дайте настояться в течение суток. Умывайтесь этим настоем 2 раза в день, а можете разлить его в формочки и заморозить.

А чтобы придать коже цвет загара, каждое утро умывайтесь чайным отваром или же отваром ромашки. Кстати, этот же отвар рекомендуем пить для улучшения цвета лица. Готовьте его так: вечером хорошо размолотую сухую траву и цветки ромашки засыпьте в термос и залейте крутым кипятком. Утром содержимое термоса процедите и выпейте стакан настоя, вечером после ужина – второй. Пейте ромашку хотя бы на протяжении двух недель или месяца и сами убедитесь в ее чудодействии.

Для удаления веснушек ежедневно протирайте лицо крепким отваром корней петрушки с добавлением нескольких капель сока лимона или свежим соком листьев календулы. Очень эффективен отвар обыкновенного одуванчика:

– цветы варить в небольшом количестве воды около 30 минут, затем остудить, процедить, и умываться этим отваром.

Пигментные пятна и веснушки „выводят" и кремами, приготовленными на спиртовом растворе чистотела или молочая:

– остудите настой молочая или чистотела (готовится так же, как и настой любой другой травы), приготовьте маленькую баночку, можно из-под использованного

крема, влейте в нее 25 г настоя, 3 г нашатырного спирта, 3 г любого растительного масла и 6 г воска. Все тщательно перемешать, нанести на чистую кожу лица и шеи, а через 10 минут снять остатки бумажной салфеткой.

Соком каланхоесмазывайте красные пятна на коже.

Примочки из крепкого настоя чистотела эффективны при чесотке, пятнах на коже, лишае.

Если у вас кожа жирная, пористая, вам не обойтись без косметических средств, обладающих салопонижающим и подсушивающим действием. Приготовьте настой из листьев молодой крапивы:

– 2 столовые ложки измельченных листьев залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение 1 часа и отвар корней лопуха:

– 1 столовую ложку молодых корней лопуха проварить в течение 10 минут, [illegible] и процедить.

Утром протирайте [illegible] настоем крапивы, вечером – отваром корней лопуха. И так в течение двух месяцев. Эффект будет более [illegible], если настой и отвар принимать одновременно [illegible] (4 раза в день по 1/2 стакана).

А вот рецепты лосьонов для жирной кожи:

– очистить от кожуры и мелко порезать огурцы, залить их водкой (1:1), перелить во флакон, который плотно закрыть пробкой, и поставить на солнце на 12-14 дней, затем процедить;

– столовую ложку сока листьев подорожника, крапивы или отвара лопуха залить 100 г водки, настоять. Протирать лицо лучше 2 раза в день – утром и вечером, не менее месяца. Хранить лосьон следует в холодильнике.

Можно чередовать протирание лосьоном и настоем. Одну неделю, например, утром лосьон с крапивой и подорожником, вечером – отвар корней лопуха. Другую неделю – утром отвар, вечером – лосьон. В любом случае вечером, когда салоотделение усиливается, предпочтительнее косметическое средство из лопуха.

Стягивающая маска для жирной кожи:

– взбитый белок перемешайте со столовой ложкой промытых и мелко нарезанных листьев щавеля. Массу нанесите на лицо на 15-20 минут, смойте теплой водой.

Противовоспалительная маска для жирной кожи:

– к столовой ложке кашицы, полученной из листьев молодой крапивы, полевого хвоща и подорожника, добавьте столовую ложку сока лимона. Затем марлевую сал-

фетку, пропитанную охлажденным соком с кашицей, наложите на предварительно очищенное лосьоном или отваром трав лицо на 20 минут. Смойте холодной водой.

Если у вас сухая кожа, летом особенно старайтесь уберечь ее от еще большей сухости, потери влаги, появления морщин.

Лосьоны для сухой кожи:

– смешать 50 г водки, 50 г кипяченой воды и чайную ложку настоя липового цвета или отвара корней одуванчика, или хвои сосны (готовят так же, как и отвар корней лопуха);

– по 1 чайной ложке жидкого меда и лимонного сока, 1/2 чайной ложки глицерина размешать в 1/2 стакана минеральной воды;

– 1 чайную ложку меда и 1/2 чайной ложки глицерина размешать в 1/4 стакана молока.

Несколько рецептов масок для сухой кожи:

– столовую ложку измельченного в кофемолке геркулеса или риса смешать с столовой ложкой любого растительного масла, добавить столовую ложку свежевыжатого сока из листьев березы, молодой крапивы или земляники. Можно взять смесь этих соков;

– столовую ложку натертой редьки черной смешать со столовой ложкой сметаны или растительного масла.

При бледной коже рекомендуется творожная маска с настоями корней одуванчика, травы пастушьей сумки и цветов боярышника:

– к столовой ложке творога добавьте столовую ложку настоя указанных растений, взятых в равной пропорции.

Для дряблой, стареющей кожи полезны маски из мякоти арбуза, мазь из лука, воска и сока лилии:

– все компоненты, взятые в одинаковом количестве, смешать, нагреть в глиняной посуде на водяной бане, все перемешать и охладить; использовать как ночной крем.

Против морщин в старину втирали в кожу сок свежих ягод и цветов, смешивая его, например, в первую неделю с медом, во вторую – с рисовой мукой, а в третью – с растительным маслом.

Жидкостью старых огурцов (семенников) перед сном смазывайте лицо – кожа омолаживается, морщины разглаживаются.

Устраняет морщины, придает коже матово-розовый

цвет маска из зрелых плодов рябины обыкновенной.

Для любой кожи полезна питательная маска из вареных и протертых через сито бобов фасоли с соком лимона и растительным маслом.

Хорошо питает и смягчает кожу сметанно-творожная маска:

– 1 столовую ложку сметаны, 1 столовую ложку творога и 1 чайную ложку поваренной соли тщательно перемешать. Нанести массу на лицо и держать 15-20 минут, затем смыть сначала теплой, потом холодной водой.

Если у вас слишком чувствительная кожа, которая плохо переносит мыло, попробуйте вечером очищать лицо следующим способом:

– горсть овсяных хлопьев поварите 5 минут в небольшом количестве воды. Полученную кашицу, остудив, нанесите на лицо и через 5 минут смойте ее теплой водой. Такую процедуру надо проделывать каждый вечер.

При чувствительной коже, краснеющей от холода и ветра, рекомендуется белковая маска. Взбитый белок наносят на лицо и через несколько минут протирают лицо лосьоном. Затем кожу смазывают не слишком жирным питательным кремом.

Если у вас краснеет от холода нос, протирайте его смесью лавандового спирта с теплой водой (1:1), после чего следует умываться холодной водой. Есть и другое средство:

– столовую ложку соли залейте небольшим количеством воды и доведите до кипения. Этим раствором время от времени смазывают нос, краснеющий от насморка или холода.

Кожу лица можно освежить, протерев ее смесью из рома и лимонного сока (3:1). Такой же эффект дает обильное смазывание лица пивной пеной – три-четыре раза с интервалом в несколько минут.

Для сохранения свежей, здоровой кожи применяйте отвары и настои. Так, отвар укропа снимает отеки под глазами, настой цветов ромашки аптечной придает коже здоровый вид, отвар липового цвета полезен при шелушащейся коже:

– 1 чайную ложку измельченного липового цвета залить 100 мл воды, довести до кипения на сильном огне и выдержать 10-15 минут на слабом, процедить, добавить 1 чайную ложку меда. Обильно смачивать очищенную кожу лица и шеи в течение недели.

Домашнее средство для снятия грима легко приготов-

вить самим, взяв равные количества одеколона, лимонного сока и глицерина.

„Гусиную" кожу очищают так: намылив лицо, „припудрите" его кукурузной мукой, затем умойтесь, промокните воду и нанесите тонкий слой жирного крема.

При юношеских угрях попробуйте выполнять по утрам следующее упражнение: полежите несколько минут поперек кровати так, чтобы голова свисала вниз. Вечером полезны горячие компрессы из отвара ромашки.

При отеках век хорошо помогают примочки из охлажденного настоя листьев березы.

Если у вас появились мешки под глазами, сделайте компресс из настоя шалфея, или ромашки, или укропа:

– 1/2 чайной ложки любой травы залейте 0,5 стакана кипятка и минут на 15 накройте крышкой. Половину остудите (можно поставить в холодильник), а вторую половину подогрейте. Два куска ваты положите в миску с горячим настоем, два – в миску с холодным, ляжте, расслабьтесь. Попеременно накладывайте на закрытые веки то холодный, то горячий компрессы. Минут через 10 вы почувствуете себя вполне посвежевшей и отдохнувшей. Поставьте настой в холодильник. Им можно пользоваться в течение 48 часов.

Если мешки под глазами стали появляться часто, делайте такую процедуру каждый день на протяжении одного-двух месяцев. Ну а коль улучшения не наступило, обратитесь к врачу.

Предотвратить появление морщин вокруг глаз поможет камфорный крем:

– смешайте 30 мл распущенного на водяной бане несоленого жира (нутряного свиного) и 30 мл камфорного масла. Перед сном смазывайте этим кремом кожу вокруг глаз.

Во времена наших прапрабабушек каждая женщина была сама себе „косметолог" – знала, как для сохранения молодости и красоты пользоваться дарами поля, леса, цветущего луга. Вот эти рецепты.

*АБРИКОС.* На жирную кожу хорошо действует следующая маска: свежие абрикосы очистить от кожицы, нарезать, смешать с кислым молоком (в равной пропорции). Если кожа сухая, шелушится, легко раздражается, на лицо накладывают мелкие кусочки спелых абрикосов.

*АРБУЗ.* Годится для любого типа лица. Кусочком арбуза протирать лицо и шею. Лосьон, помогающий при покрас-

нении, ожоге и загрязнении кожи, можно приготовить из равных частей арбузного и огуречного сока, добавив в смесь столько же крепного спирта.

*БЕЛАЯ ТУТОВАЯ ЯГОДА.* Рекомендуется для стягивающих масок. Ягоды очистить от плодоножек, размять, нанести кашицу на лицо. Из листьев белой шелковицы делают компрессы при юношеских угрях (акне), чирях, экземе и прыщах на лице и руках:

– несколько листьев средней величины мелко порубить, залить двумя стаканами горячей воды, настаивать в течение часа.

*БЕРЕЗА.* Настои, отвары, маски из почек и листьев березы не только помогают при раздражении и воспалении кожи, угрях, но и являются прекрасным средством для ухода за увядающей кожей:

– 1-2 столовые ложки почек или порезанных листьев заливают 0,5 л кипятка, добавляют немного питьевой соды и настаивают в течение часа.

*ВИШНЯ.* Вишневый сок используют при жирной коже.

*КЛУБНИКА.* Маска из сока клубники – испытанное косметическое средство для отбеливания кожи. Из сока клубники можно приготовить питательный крем:

– 1/2 стакана свежего сока, по десертной ложке ланолина (он продается в аптеке), измельченной овсяной муки или хлопьев. Сначала растворяют ланолин на водяной бане, затем добавляют овсяную муку, взбивают до однородной массы, постепенно доливая сок.

*КРАПИВА.* Крапива более трех столетий известна на Руси как косметическое средство. Она входит в состав сборов для укрепления волос, а также масок для стареющей кожи:

– столовую ложку кашицы, приготовленной из смеси листьев крапивы, одуванчика, арники, ромашки, мяты, смешивают со столовой ложкой творога и столовой ложкой меда. Маску наносят на 20 минут. Смывают теплой, а затем холодной водой.

*ЛИПА.* Маски и отвары из липового цвета – незаменимое средство для ухода за сухой кожей. Отваром липы хорошо ежедневно умываться при любом типе кожи. Концентрированный теплый отвар можно добавить в любой крем:

– 2 чайные ложки питательного крема для сухой кожи взбивают с двумя чайными ложками отвара в теплую

массу, наносят на лицо и шею в виде маски.

Для профилактики морщин полезен лосьон из липового цвета, ромашки, шалфея, полевого хвоща, взятых в равных количествах:

– 2 столовые ложки сбора заливают стаканом кипятка и настаивают полчаса.

*МАЛИНА.* Особенно питательна для кожи, освежает, улучшает тургор. Для маски используют сок свежих ягод, процедив его через сложенную вдвое марлю. Маска получится еще питательнее, если к кашице из 10 ягод добавить чайную ложку жидкого меда. При жирной коже с расширенными порами полезно приготовить смесь из кофейной чашки растертой малины и столовой ложки рисовой муки. Перед нанесением смеси на лицо рекомендуется сделать паровую ванну.

*ОГУРЦЫ.* Прекрасно тонизируют, отбеливают и питают кожу косметические средства из сока огурцов.

Для маски готовят кашицу из тертых огурцов. При сухой увядающей коже в нее добавляют чайную ложку меда. Если кожа жирная и пористая, в кашицу добавляют взбитый белок и несколько капель лимонного сока. Маску снимают через 20 минут.

*ПЕРСИК.* Рекомендуется для любого типа кожи. Особенно эффективен лосьон, приготовленный из равных частей персикового и арбузного сока. При нормальной коже, чтобы быстро снять усталость, советуем протереть лицо кусочком персика или ваткой, смоченной в персиковом соке. При сухой, истонченной, увядающей коже делают кашицу из двух размятых персиков и ложечки лимонного сока; при дряблости и морщинах к смеси добавляют чайную ложку оливкового масла или взбитый яичный желток.

*ПЕТРУШКА.* Из петрушки можно приготовить лосьон для очищения кожи:

– 4 горсти свежей зелени петрушки измельчают на мясорубке, заливают 0,5 л крутого кипятка и настаивают в течение часа. Процеженным настоем протирают лицо 2 раза в день.

Чтобы сделать маску для жирной кожи, к двум столовым ложкам теплого настоя добавляют измельченный на мясорубке геркулес до образования кашицы. Накладывают на лицо и шею на 20 минут, после чего смывают холодной водой.

Если от сильного переутомления воспалились веки,

появились „мешки" под глазами, петрушка поможет и тут. Зелень растирают и кладут на закрытые веки. Сверху накрывают ватным тампоном. Продолжительность процедуры 15 минут.

*САДОВАЯ ЗЕМЛЯНИКА.* Оказывает освежающее действие, подходит для любого типа кожи. При нормальной коже достаточно протереть лицо кусочком ваты, смоченной земляничным соком, дать соку подсохнуть, смыть его водой. Повторить процедуру 2-3 раза в день. При сухой коже нанести на лицо кашицу из растертой свежей земляники (семена удалить), когда маска высохнет, ополоснуть лицо водой. При дряблой, увядшей и обветренной коже рекомендуется фруктово-спиртовой лосьон (100 мл земляничного сока и 200 мл 45-градусного спирта). Протирать лицо лосьоном каждый вечер в течение 20 дней. Для жирной кожи с расширенными порами полезна маска из смеси 2 кофейных чашек растертой земляники с хорошо взбитым яичным белком (можно добавить чайную ложку сока лимона или грейпфрута).

*ЧЕРЕШНЯ.* Белой, розовой, желтой черешни годятся для масок при нормальной и сухой коже. Приготовить кашицу из очищенной от кожицы размятой черешни или втирать в кожу процеженный черешневый сок. Смыть маску через 15 минут. Она станет питательнее, если добавить растопленный жир или чайную ложку оливкового масла на кофейную чашку черешни. При морщинах и расширенных порах полезна смесь из чайной ложки лимонного сока на полстакана кашицы из черешни.

## Красивые руки

Красивые руки – визитная карточка женщины. Поэтому стоит посвятить уходу за руками чуть больше внимания.

Руки с потрескавшейся, огрубелой кожей полезно смачивать сырым молоком, несколько минут подержать руки в теплой ванночке, приготовленной лучше всего из отвара льнянного семени. Но достаточно и мыльного раствора. После этого руки старательно подсушить, натереть соком лимона, затем не скупясь втереть в кожу хороший крем. В случае необходимости можно провести более длительный и эффективный курс лечения. Предварительно сделать ванночку для рук, затем натереть их слегка подогретым оливковым маслом,

смешанным с несколькими каплями лимонного сока. На руки надеть хлопчатобумажные перчатки и оставить их на всю ночь. Утром руки будут нежными и белыми.

Сильно загрязненные и потемневшие от домашней работы руки отбеливаются с помощью кашицы из вареного растертого картофеля, лимонного сока и молока. С этой же целью можно использовать смесь лимонного или томатного сока с перекисью водорода.

Вредно мыть руки горячей водой, хозяйственным мылом, мыльным порошком, так как кожа при этом становится сухой, морщинистой, грубой, одним словом – старится. На производственных предприятиях рабочие привыкли смывать грязь с рук бензином или другими растворителями. Это плохо действует на кожу. Загрязненные машинным маслом руки лучше всего обильно смазать растительным маслом и через несколько минут протереть ветошью и вымыть теплой водой с мылом. Процедуру в случае необходимости повторяют два-три раза, пока кожа не очистится. Затем рекомендуется смазать кожу защитной пастой или мазью.

При красноте и синюшности рук чаще делайте горячую ванночку из солевого раствора (100 г морской соли на 1 л воды). Продолжительность – 20 минут. После ванночки помассируйте кожу рук в течение одной-двух минут, втирая в нее смесь из столовой ложки камфорного спирта и столовой ложки камфорного масла. Затем сверху нанесите тонкий слой крема для рук.

При чувствительной, легко воспаляющейся коже рук делайте на ночь теплые содовые ванночки (чайная ложка питьевой соды на 1 л воды). Полезны теплые ванночки с добавлением глицерина и нашатырного спирта (по чайной ложке на 1 л воды). До и после процедуры смазывайте руки питательным кремом и массируйте их в направлении от кончиков пальцев к запястью. Крем для рук можно сделать самим:

– смесь трав (календула, одуванчик, подорожник, крапива) заварить кипятком (столовая ложка на стакан воды), на 2 столовые ложки настоя добавить 50 г внутреннего свиного (куриного) жира, столовую ложку меда и 2 чайные ложки касторового масла, перемешать.

На локтях кожа часто бывает грубой, сухой, темной, в трещинах. Во время мытья рук их энергично растирают жесткой щеткой с мылом и питьевой содой. Хорошо действует мыльная ванночка в течение нескольких

минут. После ванны мыльную пену ополаскивают теплой водой, кожу насухо вытирают и обильно смазывают жирным кремом, оливковым или другим растительным маслом. Через 5-10 минут крем снимают салфеткой. При огрубении (ороговении) кожи локтей полезны ванночки из горячего мыльного содового или солевого раствора (50 г соды или 100 г соли на 1 л воды), из картофельного отвара. Перед этим локти густо смазывают кремом, а во время ванны трут пемзой.

При повышенной потливости рук их моют несколько раз в день раствором квасцов либо погружают в настой дубовой коры или листьев грецкого ореха, после чего протирают 2-процентным салициловым спиртом. При упорной потливости на ночь надевают перчатки, обильно посыпав их внутри специальной пудрой.

Кожа рук стареется раньше остальных участков, так как она не защищена одеждой и подвержена атмосферным и другим воздействиям. Это проявляется в сухости, понижении упругости, потемнении, морщинистости. После пятидесяти лет на руках появляются темные крапинки, которые с возрастом становятся все больше. Увеличивается их размер, меняется цвет – от светло-бежевого до коричневого. Речь идет не о заболевании, как думают некоторые, а о безобидной возрастной пигментации. Для удаления пятен используют отшелушивающие и отбеливающие средства:

– из цинковой мази, порошка серы (их купите в аптеке) приготовьте очень густую, суховатую пасту. Несколько раз в день смазывайте пятна 2-процентным салициловым спиртом, а затем приготовленной пастой. Через 6-8 дней пятна еще больше потемнеют и начнут шелушиться;

– намотав на лучинку или зубочистку немножко ваты, несколько раз в день смачивайте пятна концентрированной перикисью водорода или пергидролем. Время от времени протирайте их также 2-процентным салициловым спиртом, чтобы подсушить и отшелушить кожу.

Красивые руки – это прежде всего ухоженные ногти. Избегайте отпускать слишком длинные и острые ногти. Они неудобны при любой профессии. Но не нужно срезать или спиливать ногти и слишком низко – это травмирует ногтевую пластину. Лучше всего придать ногтям овальную форму.

Нельзя вычищать грязь из-под ногтей острыми метал-

...лическими предметами. Рекомендуется пользоваться резиновой щеткой или деревянной ногтечисткой.

Не срезайте ножницами ногтевую кожицу, достаточно регулярно отодвигать ее во время мытья рук.

При чересчур тонких и ломких ногтях полезно несколько раз в день протирать их смесью из витамина А (масляный раствор) и лимонного сока.

Уход за руками необходим не только с гигиенической, но и с эстетической точки зрения. Независимо от профессии, надо содержать руки в порядке. Ухоженные руки свидетельствуют об аккуратности и опрятности человека.

## Ухоженные волосы

Наши бабушки и прабабушки, чтобы прическа выглядела гладкой и аккуратной, смазывали волосы льняным или репейным маслом, втирали в кожу смесь, приготовленную из половины стакана измельченного хрена и двух стаканов виноградного сока (вина). От этого волосы становились гуще и лучше росли.

При выпадении волос или раннем поседении втирайте в кожу головы отвар крапивы. Воспользуйтесь этим старинным рецептом:

– две столовые ложки сухой крапивы залейте холодной водой, кипятите на медленном огне при закрытой крышке 20-25 минут, затем процедите и остудите до комнатной температуры.

Чтобы волосы стали мягкими и шелковистыми, раз в неделю рекомендуем съедать сырой желток, принимать по чайной ложке утром и вечером перед едой смеси свежего сока хрена (полстакана) с одной столовой ложкой меда.

Если вы решили сделать химическую завивку, то вам следует знать, что ее влияние на волосы во многом зависит от их структуры.

Женщинам с жирными и жесткими волосами можно не опасаясь делать химическую завивку 2 раза в год. Если же волосы сухие и к тому же ломкие – химическая завивка может им повредить. Поэтому лучше от нее отказаться, а если и делать, то не чаще чем через год-полтора.

Нельзя одновременно завивать и окрашивать волосы химическими красителями. От этого волосы пересыхают и начинают выпадать.

Если же вы непременно хотите окрасить волосы, то

делайте это не раньше чем через 2-3 недели после химической завивки.

Следите за своими волосами! Тонкие сухие волосы перед „химией" необходимо подлечить. Рекомендуем втирать в кожу головы репейное (оливковое или кукурузное) масло, добавив в него лимонный сок (на 3 столовые ложки масла 5-6 капель лимонного сока) или сок березы (1 чайная ложка). Волосы станут живее и эластичнее.

Сделав химическую завивку, вам придется очень тщательно ухаживать за волосами. Голову лучше мыть кипяченой водой (или же смягчать воду пищевой содой или глицерином) раз в 2-3 недели. Сухие волосы надо обязательно обрабатывать специальными ополаскивателями типа „Гольф", „Московский", „Малахит". Ополаскиватели способствуют улучшению структуры волос, придают им эластичность. Кроме того, они обладают антистатическим эффектом. Если же вы не нашли в магазине или аптеке этих [illegible], ополаскивайте волосы кипяченой водой, добавив на 1 л воды столовую ложку 6-процентного уксуса или [illegible] лимона.

Делая укладку дома, не забывайте тонкие волосы смачивать лимонным соком, подогретым пивом или хлебным квасом. Тогда ваши волосы будут красивыми и упругими даже при химической завивке.

## Нужно ли пожилой женщине ухаживать за кожей?

Чем старше женщина, тем тщательней должна она ухаживать за кожей лица, шеи, рук. Это поможет приостановить увядание кожи, образование морщин. Выбирая косметические средства, обязательно учитывайте особенности своей кожи.

Если кожа не шелушится от мыла и воды, вечером, перед тем как наносить на лицо крем, умойтесь кипяченой водой комнатной температуры с пережиренным мылом („Зодиак", „Лесная нимфа", „Консул"), потом слегка промокните лицо, на 20-30 минут наложите жирный питательный крем.

У многих пожилых женщин кожа сухая, и если умываться с мылом, она шелушится и краснеет. Поэтому лицо следует очищать жидкими эмульсионными кремами: „Лановое молоко", „Миндальное молоко", „Косметические сливки". Это эмульсии жировых веществ (ланолина, спермацета, растительного масла), в состав которых входят и биологически активные вещества – витамины,

экстракты трав, ферменты, необходимые стареющей коже. Вместо эмульсий для очистки лица можно воспользоваться жидкими кремами: „Бархатный", „Вималан", „Увлажняющий", „Утро".

Для ухода за сухой кожей предназначены кремы, содержащие экстракты трав: „Ромашка", „Вечер" (с экстрактом петрушки), „Алоэ", „Эксиэл" (с экстрактом элеутерококка), а также водные настои ромашки, тысячелистника, полевого хвоща.

Если кожа вялая и бледная, следует пользоваться кремами „Нектар", „Лада", „Пчелка", изготовленными на основе пчелиного маточного молочка. Эти кремы способствуют активизации кровоснабжения кожи, а значит, и улучшению цвета лица. А вот тем, у кого на коже появились расширенные кровеносные сосуды, кремы, в состав которых входят мед и другие продукты деятельности пчел, применять нельзя.

В последнее время заслуженную популярность завоевали кремы: „Малахит" (с янтарной кислотой), „Свобода" (с комплексом аминокислот), „Лесная нимфа" (с женьшенем), „Камелия" (с аденозинтрифосфорной кислотой), „Облепиховый" (с облепиховым маслом), „Леся" (с огуречным соком). Все эти кремы оказывают стимулирующее действие на увядающую кожу.

И обязательно надо знать, что, протирая лицо лосьоном или жидким кремом, нанося питательный крем, нельзя растягивать сильно кожу, а, наоборот, следует делать легкие движения по так называемым массажным линиям: от центра лба и бровей к волосам, от внутреннего угла глаза к верхнему веку до наружного, а по нижнему веку – от наружного к внутреннему; от носа и верхней части щеки к вискам, от подбородка к кончику носа. Питательный крем нужно наносить на шею мягкими движениями снизу вверх, и делать это через день.

Ничто не выдает наш возраст так, как шея. Избавиться от морщин сложно, но предупредить их преждевременное появление должна стараться каждая женщина. Процедуру, которую мы вам рекомендуем,лучше делать вечером перед сном или перед приходом гостей, перед выходом на концерт, в театр.

Небольшое количество оливкового, подсолнечного или другого растительного масла вылейте в блюдце, чуть-чуть подогрейте на водяной бане. Затем ватным тампоном нанесите его на шею и оберните сложенной вчетверо мягкой хлопчатобумажной тканью. Через пол-

часа ткань с шеи надо снять. Разогретая кожа впитает масло. Остатки его промокните салфеткой.

Пожилым женщинам очень полезен массаж лица и шеи. Он снимает отечность, улучшает кровообращение, предупреждает увядание кожи, появление глубоких морщин, складок. Курс массажа – 15-20 процедур,и лучше, если его сделает специалист в косметическом кабинете. Для профилактики резкого старения кожи курсы массажа повторяют 2-3 раза в год.

Хороший омолаживающий эффект дают и питательные маски. Их желательно накладывать 1-2 раза в неделю. Продолжительность курса – 15-20 процедур. Маску оставляют на лице 10-15 минут. Для увядающей кожи лица рекомендуются маски масляные, желтково-масляные, фруктово-масляные, маски из смеси сухих трав.

Возраст женщины выдают не только лицо и шея, но и руки, не забывайте об этом! Перед стиркой, мытьем полов смазывайте руки кремом „Силиконовый", а после работы смягчающими и питательными кремами: „Персиковый", „Велюр", „Ольга".

Защищайте [illegible] и солнца. Летом, если нет возможности избежать [illegible] их солнечных лучей, смазывайте лицо фотозащитными кремами „Луч, „Щит", „Квант". Зимой, перед тем, [illegible] на улицу, нанесите на кожу лица гусиный жир [illegible] в крайнем случае растительное масло. Пользоваться кремами нельзя, так как содержащаяся в них влага на морозе переохлаждает кожу, что весьма нежелательно.

## Туалет кожи ... при болезнях

Тяжелые, ослабленные больные, как правило, в течение длительного времени лишены возможности принять гигиеническую ванну. А тщательный уход за кожей им просто необходим: это облегчает самочувствие, предупреждает появление пролежней, других осложнений.

Умывайте лежачего больного не реже двух раз в день. Либо поливайте водой из кувшина над тазом, либо протирайте лицо губкой, смоченной в теплой воде, или мокрым мягким полотенцем.

Мойте и ноги, тщательно обрабатывая межпальцевые промежутки. Не забывайте своевременно стричь ногти на руках (срезая уголки) и на ногах (на срезая уголков). Если больного не удается 1-2 раза в неделю помыть в ванне или под душем, то протирайте кожу ежедневно влажным

полотенцем, а еще лучше – ватным тампоном, смоченным в растворе камфорного спирта, 9-процентного уксуса (столовая ложка уксуса на стакан воды), в водке. После этого кожу вытрите сухим полотенцем и непременно насухо. Тяжелобольного после дефекации и мочеиспускания, а также если у него недержание мочи, кала, есть выделения из влагалища, подмывайте как можно чаще, чтобы избежать воспаления кожи. Перед подмыванием под ягодицы подложите клеенку, затем – судно (его обязательно ополаскивают теплой водой и протирают насухо). Попросите больного согнуть колени и развести ноги, если ему трудно, помогите ему. На область половых органов из кружки Эсмарха или кувшина потихоньку лейте теплый антисептический раствор (бледно-розовый раствор марганцевокислого калия или раствор фурацилина). Пинцетом с помощью ватного тампона протрите загрязненные места. Движения тампона всегда от промежности к заднему проходу, чтобы не занести инфекции в мочеполовую систему. Протрите кожу насухо. Опрелости паховых складок смажьте вазелином, или пастой Лассара, или присыпьте тальком.

Пролежни чаще всего появляются в области костных выступов: крестца, седалищных отростков, больших вертелов, лодыжек, лопаток. Вначале кожа под этими участками бледнеет, затем краснеет, появляются отечность, пузыри, затем язвы, что свидетельствует о некрозе тканей. Для профилактики пролежней четко соблюдайте следующие правила:

– активизируйте положение больного в постели: периодически (через 2-3 часа, кроме ночи) поворачивайте его на бок и оставляйте в этом положении несколько минут;

– следите за чистотой постельного и нательного белья, оно должно быть сухим без складок и швов;

– места наиболее вероятного появления пролежней обрабатывайте как можно чаще теплой водой, раствором камфорного спирта или смазывайте вазелином;

– кожу в местах появления пузырей обмывайте прохладной водой с мылом, протирайте камфорным спиртом, припудривайте тальком;

– под крестец и копчик подкладывайте слегка надутый резиновый круг или резиновое судно (на них надо надеть наволочку);

– под пятки, локти, лопатки подкладывайте ватно-марлевые подушечки;

– при появлении первых признаков пролежней (язв) тут же начинайте 2 раза в день смазывать кожу крепким раствором марганцевокислого калия. Относительно других мер посоветуйтесь с врачом.

Помните, что пролежни – ворота для занесения инфекции в организм. Своевременная профилактика пролежней – профилактика опаснейших осложнений.

## Наши советы

В морозильной камере холодильника продукты обычно хранятся в полиэтиленовых пакетах пищевого назначения. Однако, надо учитывать, что полиэтилен слабо пропускает водяные пары и другие соединения, образующиеся при хранении мяса, рыбы, поэтому эти продукты могут приобрести неприятный запах. Лучше всего их хранить в алюминиевой фольге, пергаменте или в плотной бумаге.

Внутреннюю поверхность холодильного шкафа надо регулярно мыть [illegible] раствором соды (15 г на 1 л воды). Регулярно размораживайте морозилку, наледь уменьшает эффективность испарителя.

Протирайте по возможности чаще, но не реже двух раз в месяц стекла со стороны комнаты, а при хорошей погоде – и снаружи. Грязные стекла задерживают более 50% ультрафиолетовых лучей.

Скрупулезно мойте рабочий стол, разделочные доски и кухонную утварь, особенно те предметы, которые соприкасались с сырыми мясом, рыбой, птицей. Если, разделывая их, вы повредили костью кожу, ранку надо сразу же продезинфицировать.

Регулярно стирайте и кипятите скатерти и кухонные полотенца. Простирывайте как можно чаще половые тряпки с антисептиком. Кухонные полотенца нужно менять ежедневно. К любым крошкам, пятнам, остаткам пищи относитесь как к возможному источнику бактерий.

Окончив стирку со стиральным порошком, вымойте руки обязательно с мылом, ополосните теплой водой, а затем смажьте питательным смягчающим кремом, чтобы не было раздражения, не появились сухость и зуд кожи.

Если кожа особенно чувствительна, перед стиркой

смажьте руки защитным кремом („Силиконовый") или наденьте резиновые перчатки.

Битум, смолы смывают с кожи тампоном, смоченным в керосине или бензине.

Используйте для приготовления пищи, как и для питья, только чистую воду. Если качество воды не внушает доверия, вскипятите ее, прежде чем использовать для приготовления пищи. Будьте особенно осторожны, готовя пищу для детей.

Пища и кухонная утварь должны быть закрыты так, чтобы домашние животные, грызуны, мухи и другие насекомые не имели к ним доступа.

Избегайте соприкосновения сырой и готовой пищи. Для этого ставьте пищу в холодильник в плотно закрытой посуде.

Яйца следует хранить в холодильнике. Кстати, не используйте в пищу потрескавшиеся яйца.

Никогда не подавайте к столу еду, которая вызывает у вас сомнение. Помните, что патогенные микроорганизмы не видны невооруженным глазом. Если вы сомневаетесь в качестве пищи, лучше выкинуть ее, чем ставить под угрозу свое здоровье и здоровье близких.

Даже если продукты выглядят чистыми, обязательно помойте их как следует. Особенно тщательно мойте фрукты и овощи, которые употребляют в сыром виде.

Не заготавливайте впрок грибы в герметически укупоренных банках! Приготовленные таким образом грибы могут стать источником тяжелейшего пищевого отравления – ботулизма. Грибы лучше солить или сушить.

Избегайте есть недожаренные (недоваренные) домашнюю птицу и мясо. Никогда не разогревайте пищу больше одного раза. Общее правило: пищу надо разогревать, чтобы она была горячей (не менее 70°), а не теплой. Суп желательно прокипятить в течение 10 минут. Готовое детское питание вообще лучше не оставлять на хранение.

Не готовьте пищу для других, если у вас расстройство желудка, респираторная или кожная инфекция.

Не рекомендуется долго в одной и той же порции

масла жарить пирожки, пончики, хворост, рыбу, так как при этом происходит окисление жирных кислот, что может вызвать изжогу и раздражение слизистой оболочки желудка, кишечника, печени. Не исключено и канцерогенное воздействие многократно подогреваемого жира.

Знаете ли вы, что за час горения четырех газовых конфорок при закрытой форточке значительно увеличивается содержание токсических веществ в помещении? Электровытяжной фильтр лишь частично очищает воздух, пока горит газ лучше открывать форточку. Два-три раза в день желательно устраивать сквозное проветривание кухни.

Нередко на кухне хозяйки получают всевозможные ожоги. Невольно, из-за спешки... Маслом, паром, утюгом.

Если кипящее масло брызнуло со сковороды и попало на кожу, сразу же поставьте обожженную руку, ногу под струю холодной воды на 10-15 минут или приложите к обожженному участку [illegible] холодные примочки, лед из холодильника, [illegible] замороженное мясо (предварительно завернув мясо и лед в чистый целлофановый пакет). Потом просушите место ожога чистой тканью – бинтом, полотенцем, лучше вафельным, а не мохровым и не ватой. Если на коже остались остатки масла, снимите его ватным тампоном, смоченным в мыльном растворе.

В тех случаях, когда ожог небольшой, кожа только покраснела и на ней появились небольшие пузырьки, повязку можно не накладывать. Достаточно несколько раз в день обрабатывать обожженную кожу специальными аэрозолями типа „Левиан", „Винизоль", „Оксициклозоль", „Пантенол", которые предназначены для лечения поверхностных ожогов.

Если на коже после ожога маслом образовались большие пузыри, наполненные серозной или геморрагической жидкостью, наложите сухую стерильную салфетку, свободно закрепите ее несколькими турами бинта. И немедленно обратитесь в травматологический пункт либо к хирургу поликлиники по месту жительства. При ожоге век и глаз надо тут же показаться офтальмологу.

Чтобы предотвратить ожог кипящим маслом, положите сначала на сковородку немного поваренной соли. Не следует загромождать кухню, особенно у печи или у плиты, всегда надо иметь под рукой прихватки и подставки под горячие кастрюли, сковородки, казаны.

Особенно тяжелы ожоги пламенем. Если на человеке

горит одежда, следует как можно скорее погасить огонь. Набросьте на пострадавшего пальто, плащ, одеяло (не закрывая его голову, чтобы он не получил ожога дыхательных путей и отравления токсическими продуктами горения) или потушите пламя водой.

Особенно будьте внимательны к детям. Буквально окуните ребенка в воду, а потом сбросьте колготки и все остальное. А на взрослом разрежьте тлеющую одежду и снимите ее, стараясь не повредить ожоговую поверхность.

При мелких поверхностных ожогах горячей водой, пламенем надо быстро охладить обожженную кожу водой, льдом (можно из холодильника), снегом в течение 5-10 минут – до стихания боли.

Если на кожу попала щелочь или кислота, не менее 10-15 минут удаляйте их под струей холодной воды, а затем, в случае ожога щелочью, наложите на ожоговую поверхность марлю, смоченную столовым уксусом, напополовину разведенным водой, а при ожоге кислотой – повязку с раствором пищевой соды (чайная ложка на стакан воды).

## V. ПИТАНИЕ БЕЗ РАДИОНУКЛИДОВ И НИТРАТОВ

Правильная кулинарная обработка продуктов питания позволяет снизить содержание нитратов в них. Все овощи и листьевые культуры, которые употребляются для салатов, необходимо на 10-15 минут замочить в холодной воде, затем промыть горячей. Картофель, морковь, свеклу перед отариванием надо разрезать на четыре части по сердцевине, замочить на 10-15 минут в холодной воде, а затем отваривать в свежей воде.

В отварном картофеле содержание нитратов снижается на 80%, в капусте – на 70%, в моркови – на 60%. При квашении, маринованиии овощей также снижается количество нитратов на 60-70% за счет перехода их в рассол. После хранения овощей в подвале, при замораживании снижения количества нитратов не наблюдается.

Следует знать, что при минимальном содержании радионуклидов обычная кулинарная обработка мясных продуктов может значительно снизить их содержание. Лишь простое вымачивание мяса в течение двух часов в соленом растворе позволяет снизить содержание цезия в 2-3 раза.

При приготовлении блюд из овощей после мытья советуем снять с них кожуру на 3-5 мм, а капусту очистить на толщину не менее трех листьев. При приготовлении блюд из куриных яиц следует помнить, что практически все радионуклиды сосредоточены в скорлупе.

По-разному накапливаются радионуклиды в грибах в зависимости от их вида. Так, меньше всего они накапливаются в белых, строчках, опятах осенних, подосиновиках, подберезовиках, лисичках, подзеленках; больше – в моховиках, маслятах, говорушках, поддубниках.

В рацион питания необходимо включить пищевые продукты, способствующие ускоренному выведению радионуклидов из организма, уменьшению их накопления. Применение высокобелкового рациона повышает устойчивость организма к хроническому внутреннему облучению и снижает всасывание долгоживущих радионуклидов. Повышают устойчивость организма к радиационному воздействию также морские продукты, такие как кальмары и морская капуста, водоросли, в состав которых входят микроэлементы и витамины, способствующие уменьшению содержания стронция в организме.

Метионин, необходимый для выведения радионукли-

НИТРАТОВ

продуктов пита-
тратов в них. Все
потребляются для
очить в холодной
морковь, свеклу
четыре части по
олодной воде, а

итратов снижает-
и – на 60%. При
нижается коли-
да их в рассол.
замораживании
ается..

ом содержании
аботка мясных
х содержание.
е двух часов в
жание цезия в

после мытья
пусту очистить
приготовлении
практически
е.
ды в грибах в
они накапли-
досиновиках,
ьше – в мохо-

ить пищевые
выведению
их накопле-
а повышает
внутреннему
ущих радио-
ма к радиа-
укты, такие
и, в состав
пособствую-
низме.
адионукли-

ия, поступает в организм с творогом, сырами, мясом, рыбой, яйцами, водорослями. Кроме того, молоко и молочные продукты, яйца богаты кальцием, который уменьшает накопление стронция-90 в организме.

Калий, который поступает со свеклой, курагой, урюком, орехами, уменьшает накопление цезия-137.

Ежедневный рацион питания должен состоять из достаточного количества натуральных витаминов, которые обладают не только радиопредохраняющим действием, но и мобилизуют защитные силы организма, способствуют активации иммунитета. Источником витамина С являются шиповник, облепиха, черная смородина, цитрусовые, петрушка, красный сладкий перец. Витамином Е богаты растительные масла, кукуруза, зеленый горошек, фасоль, орехи, печень.

Введение в рацион питания овощных и фруктово-овощных соков с мякотью не только увеличивает поступление в организм витаминов, но и способствует ускоренному выведению из него радионуклидов. Подобным свойством обладают и пектиновые вещества, содержащиеся в таких продуктах, как яблоки, груши, черная смородина, сливы, крыжовник, малина, вишня, виноград, лимоны. Особенно велико содержание пектина в кожуре цитрусовых. В домашних условиях из этой кожуры можно приготовить цукаты.

Питаясь рафинированной (очищенной) пищей, человек недополучает пищевые волокна, витамины, минеральные соли. Со временем это может отрицательно сказаться на его здоровье.

Блюда, богатые пищевыми волокнами, минеральными солями, витаминами, должны быть ежедневно на столе в каждой семье. Готовить их несложно, и они всем доступны. В салаты обязательно старайтесь добавлять белокачанную капусту. Помимо многих других достоинств, она обладает способностью очищать кишечник от конечных продуктов обмена веществ.

Более того, во всем мире специалисты считают, что малое количество пищевых волокон в нашем меню – один из факторов риска развития раннего атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, желчекаменной болезни и даже злокачественных новообразований. Пищевые волокна адсорбируют различные химические, в том числе канцерогенные вещества.

Один из авторов книги в течение десяти лет иссле-
дует научную медицинскую информацию, опыт народной

медицины более 80-ти стран мира. Интересным фактом является совместный поиск гастроэнтерологов, диетологов США, Израиля, Канады, СНГ, в результате которого они пришли к выводу о необходимости сбалансированного питания.

Основу сбалансированного питания – важнейшего „кита" здоровья и профилактики болезней составляют растительные продукты, богатые пищевыми волокнами.

## Рецепты Здоровья

ОДУВАНЧИК. Листья его горьки. Их можно выдержать 30 минут в холодной подсоленой воде, но вместе с горечью уйдет и значительное количество витаминов и минеральных солей, которыми очень богат одуванчик. Завуалировать горечь поможет острая заправка.

Корни одуванчика собирайте поздней осенью или ранней весной, до цветения, но только не летом. Ибо в этот период они горькие и содержат мало полезных веществ. Обрежьте у корня тонкие корешки, остатки листьев, корневую шейку. Промойте в холодной воде, несколько дней подсушите на воздухе, затем, нарезав кругляшками, высушите в духовке до светло-коричневого цвета.

*САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКА.* Одну горсть нарубленных листьев одуванчика и две горсти крапивы смешать с мелко нарезанным репчатым луком (примерно 2 чайные ложки) и двумя зубцами чеснока. Приправа: по столовой ложке клюквенного сока, рассола квашеной капусты и растительного масла. Украсить салат можно измельченными грецкими орехами.

*КОФЕ АЗАВЫ.* Из корней одуванчика можно приготовить... кофе. Измельчите их в кофемолке и заварите кипятком (1 чайная ложка на стакан кипятка). Но лучше смешать их с молотым цикорием (1:1). Этот напиток известный японский диетолог Ж.Азава назвал своим именем – кофе Азавы. Он считал его целебным для больных артритом, ревматизмом, а также страдающих заболеваниями сердца и нервной системы. Кофе Азавы пьют с медом и лимоном. Он имеет приятный оригинальный вкус, к которому вы быстро привыкните.

КАПУСТА. Клетчатка ее способна „выскрести", удалить из кишечника все ненужные организму вещества,

...образующиеся в процессе пищеварения. При приготовле-
...ии салатов из белокачанной капусты старайтесь всячес-
...и подчеркивать ее естественный вкус, не заглушать его
...острыми приправами.

Перетирать нашинкованную капусту на доске, да еще
...с солью не следует, так как при этом теряется до 1/3
...ценнейшего сока, содержащего, в частности, витамин С,
...многие минеральные соли и натуральные сахара.

*КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ОВОЩАМИ.* Нашинковать капусту, добавить натертые на крупной терке морковь и кислое яблоко, ломтики огурца, кольца лука. Заправка: растительное масло или сметана, различная зелень. Пропорции – на ваше усмотрение.

*КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ.* Нашинковать капусту (3 горсти), добавить немного нарубленного сельдерея, петрушки или укропа, тмин. Заправка: столовая ложка растительного масла, мелко нарубленный зеленый лук, 3 столовые ложки лимонного кислого сока или натертого кислого яблока, мелко по вкусу.

*КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ С ПОМИДОРАМИ.* Мелко порубить примерно 2 горсти капусты, помидор среднего размера тонко нарезать и положить сверху. Заправка: столовая ложка растительного масла, столовая ложка кислого сока, чайная ложка толченых душистых трав (в том числе мяты перечной).

*КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ С МОРКОВЬЮ.* Нашинковать тарелку капусты, натереть на крупной или мелкой терке 1-2 моркови, добавить в любом количестве зелень (петрушку, сельдерей и т.п.). Заправка: растительное масло с яблочным уксусом.

*КАПУСТА ПО-КОРЕЙСКИ.* 2 средних кочана капусты нашинковать, чуть-чуть перетереть на блюде или подносе, чтобы сохранился сок. 300 г моркови натереть на крупной терке, большую головку лука и небольшую головку чеснока мелко порезать, добавить немного красного перца. Перемешать, выложить все овощи в эмалированную или керамическую посуду, сверху – груз. Оставить так на 2-3 дня. Если капуста нужна в тот же день, добавить в нее немного уксуса, лучше яблочного.

*КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ.* 200 г белокачанной капусты, по 100 г яблок и сельдерея мелко нарезать,

перемешать, заправить 15 г растительного масла, соль по вкусу.

*КАПУСТА С СЫРОЙ СВЕКЛОЙ.* Мелко нашинковать 200 г капусты, натереть на терке 100 г сырой свеклы, перемешать свеклу с капустой, заправить сметаной или подсолнечным маслом, добавить сок половины лимона, сахар и соль по вкусу.

*ЖАРЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА.* Головку капусты отварить, разрезать на несколько частей, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле. Подавать на стол с салатами и зеленью.

*ПУДИНГ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ.* Отваренные слегка головки мелко посечь ножом. Муку слегка поджарить на масле и залить сырыми желтками яиц, перемешать с сеченой капустой, добавить соль, мускатный орех, гвоздику по вкусу, выложить всю массу в сковороду и запечь в духовке.

*РОЗОВАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА.* Мелко нарезать капусту и свеклу, смешать, можно добавить лук. Заправка: растительное масло, клюква или брусника. Те, кто еще не очень привык к сырой свекле, могут в капусту добавить немного сока свеклы.

*САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ.* Вареную свеклу (180 г) очистить, натереть на терке. Затем соединить ее с измельченной зеленью петрушки (80 г) и изюмом (80 г). В сметану (80 г) добавить сахар (20 г), перемешать и заправить салат.

*САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ.* Сырую свежую свеклу натереть на мелкой терке, посолить, приправить луком, поджаренным с томатом или майонезом, можно добавить орехи.

*САЛАТ „МОЗАИКА".* Вареную свеклу нарезать квадратами, посыпать чесноком, можно добавить орехи, смазать майонезом. На этот слой положить огурцы, снова смазать майонезом. Третий слой – свекла, четвертый – чеснок, пятый – огурцы, шестой – картофель (отваренный), седьмой – лук, восьмой – морковь, девятый – яблоки. Каждый слой смазать майонезом.

*САЛАТ „ЗДОРОВЬЕ" (I вариант).* Капусту мелко нашинковать, морковь, лук, яблоко, свеклу, огурцы натереть на

терке, добавить немного соли, сахар, уксус по вкусу, заправить подсолнечным маслом.

*САЛАТ „ЗДОРОВЬЕ" (II вариант).* Выложить слоями: пассерованный лук, мелко нарезанные вареные яйца, морковь и кислое яблоко, натертые на крупной терке. Сверху посыпать натертым твердым сыром, залить майонезом и дать постоять 1-2 часа.

*СВЕКЛА С ЯБЛОКАМИ.* Свеклу (800 г) сварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками и слегка обварить. Добавить мелко нарезанные яблоки (400 г) и подать с маслом.

*СВЕКЛА С ЧЕСНОКОМ.* Сварить 4 небольших свеклы, очистить, натереть на крупной терке, посолить, посыпать перцем, добавить растертый чеснок (3-4 зубка), залить майонезом и перемешать.

*СВЕКЛА С МОРКОВЬЮ.* Свеклу и морковь (в равных долях) натереть на терке, добавить мелко порезанную луковицу. Заправка: растительное масло, мед, кислый сок, любая зелень. Посыпать ржаными сухарями.

*СВЕКЛА С ХРЕНОМ.* Отварную свеклу натереть на терке и заправить соусом из хрена.

*САЛАТ „ВЕНИЧЕК".* 2 кочерыжки из капусты, небольшую свеклу и такую же редьку натереть на крупной терке, заправить сметаной. Название салата ассоциируется со знаменитым „салатом – метелкой" (или „веником"), который Поль Брэгг рекомендует после краткосрочного (24- и 36-часового) голодания, чтобы очистить кишечник.

КРАПИВА. Многие знатоки съедобных трав предлагают листья крапивы перед приготовлением бросить на 5 минут в кипящую воду. Однако дистологи-натуропаты считают, что содержащиеся в крапиве кислоты при этом переходят из органического состояния в неорганическое, неудобоваримое для организма.

*САЛАТ-ПЮРЕ ИЗ КРАПИВЫ.* Мелко порубленные верхние листья молодой крапивы (2-3 горсти) истолочь с 6-7 перьями молодого зеленого лука. Приправа: 2-3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока или немного яблочного уксуса по вкусу. Пюре хорошо взбить, украсить дольками редиса.

*САЛАТ „ОРИГИНАЛЬНЫЙ".* Крапиву, лебеду мелко нару-

быть, добавить свежие помидоры, натертую на крупной терке сырую свеклу. Все это заправить по вкусу солью, перцем и полить майонезом.

*ПОДОРОЖНИК.* Собирать его можно только у лесных или полевых дорог. И если вы найдете такой „чистый" подорожник, берите каждый его листочек.

*САЛАТ ИЗ ПОДОРОЖНИКА.* На две горсти нарубленных молодых листьев приготовить заправку: 2 чайные ложки растительного масла пополам с медом или 5 измельченных грецких орехов с двумя чайными ложками меда.

*ПОДОРОЖНИК С ЛУКОМ, ХРЕНОМ И КРАПИВОЙ.* Взять 3 горсти молодых листьев подорожника и примерно половину этого количества тонко нарезанного репчатого лука. Добавить немного тертого хрена, горсть нарубленной крапивы. Заправка: сметана с лимонным соком или яблочным уксусом. Салат посыпать измельченным вареным яйцом.

СНЫТЬ. Это одно из самых полезных пищевых растений. В нем много витаминов С и микроэлементов: железа, меди, марганца, титана. Эта трава обладает к тому же очень приятным вкусом. Если в тарелку супа из концентратов бросить горсть нарубленных листьев сныти, вкус изменится до неузнаваемости.

*САЛАТ ИЗ СНЫТИ.* На три горсти нарубленной молодой сныти приготовить заправку: 2 столовые ложки сметаны и немного тертого хрена по вкусу.

*СНЫТЬ СО ЩАВЕЛЕМ И ОВОЩАМИ.* Мелко нарубить две горсти свежей сныти и одну горсть щавеля. Добавить натертую на крупной терке свежую морковь и нарезанный соломкой сырой картофель. Заправка: растительное масло с измельченным репчатым луком.

САЛАТ. По-разному используют его в европейских странах. Во Франции целые листья поливают прованским маслом, добавляют немного уксуса и перца. Немцы нарезанный салат заправляют соусом из крутого желтка, растертого с солью, сахаром, растительным маслом, посыпают его перцем и рубленым белком. Поляки едят салат с густой сметаной и свежими огурцами без кожицы. В Англии листья салата тщательно перебирают и смешивают с различными ароматическими травами: укропом, щавелем, эстрагоном. В России листья салата заправляют смесью

крепкой готовой горчицы с подсолнечным маслом.

*САЛАТ ЛИСТОВОЙ С РЖАНЫМИ СУХАРЯМИ.* Салат нарезать крупно, выложить на блюдо, приготовить заправку: смешать молотые ржаные сухари с растительным маслом.

*САЛАТ „РОМЭН" или „КРЕСС-САЛАТ".* 2-3 кочана капусты нарезать широкими полосками, уложить на середину блюда, а по краям выложить кружки редиса и огурца. На каждый лист салата можно положить горку картофельного салата с петрушкой и крупно нарезанный зеленый лук. Заправка: стакан кефира, взбитого с чайной ложкой меда.

*ЛИСТОВОЙ САЛАТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ.* 2-3 горсти целых или крупно нарезанных листьев перемешать со столовой ложкой рубленого репчатого лука. Заправка: столовая ложка кислого фруктового сока и столько же растительного масла. Можно добавить щепотку горчичного порошка.

СЕЛЬДЕРЕЙ пользуется особым расположением диетологов-натуропатов. Они считают сельдерей одним из самых богатых носителей органического натрия, а, следовательно, заменителем поваренной соли...

*СЕЛЬДЕРЕЙ С МОРКОВЬЮ.* Взять по 1 горсти натертой моркови, нарубленного сельдерея (слишком грубые стебли не использовать) и нарезанных листьев салата. Заправка: 4-5 измельченных грецких ореха и столовая ложка меда. Или: столовая ложка растительного масла и столько же кислого сока.

*САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ.* 2/3 горсти сельдерея порубить. Заправка: 2 столовые ложки растительного масла и столько же овощного или кислого ягодного сока. Или: полстакана взбитого кефира, 2 столовые ложки сметаны и нарезанное кубиками крутое яйцо.

*КОРНИ СЕЛЬДЕРЕЯ или ПЕТРУШКИ.* Корень средней величины и 2 яблока натереть на крупной терке. Заправка: 2-3 столовые ложки растительного масла и горсть измельченных грецких орехов. Украсить веточками петрушки или любой другой зелени.

МОРКОВЬ. Особая ценность моркови в высоком содержании каротина в ней. Она способствует выведению холестерина.

*САЛАТ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ С ХРЕНОМ.* Морковь натереть

мелкой стружкой, добавить тертый хрен, сметану, соль и сахар. На 100 г моркови – 1 столовая ложка хрена, 1 чайная ложка сметаны, соль, сахар.

*САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МЕДОМ.* Сырую морковь натереть на мелкой терке, полить медом, перемешать и посыпать измельченными орехами (грецкими, арахисом, миндалем).

*МОРКОВЬ ПО-ЗИМНЕМУ.* Натереть морковь и немного редьки, добавить по вкусу квашеной капусты. Заправка: растительное масло и клюквенный сок в равных долях, немного измельченных орехов.

*ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ.* 1 кг моркови натереть на крупной терке, немного прогреть с растительным маслом (но не жарить), чеснок и зелень порубить. Подготовить листья капусты как для голубцов (большие целые листья опустить на несколько минут в кипящую воду, предварительно вырезав грубые части). Столовую ложку моркови с зеленью и чесноком завернуть в лист капусты. Приготовить маринад: на 1 л холодной кипяченой воды добавить по вкусу яблочный уксус, мед, укроп, несколько горошин перца и кусочек хрена. Голубцы залить маринадом, сверху положить гнет и на два дня поставить в холодное место.

*САЛАТ „ИЗЫСКАННЫЙ".* Очистить апельсин, разрезать на мелкие части. Морковь натереть помельче. Заправка: грецкие орехи.

*САЛАТ ПО-СУЗДАЛЬСКИ.* Сырую морковь натереть на крупной терке, посолить, поперчить, добавить мелко растертый чеснок, заправить майонезом.

*ЕВРЕЙСКИЙ САЛАТ.* 1 кг моркови натереть на крупной терке, залить 1/2 стакана растительного масла и поставить на огонь тушить, пока морковь изменит цвет, добавить 1 кг мелко нарезанного лука.еще 1/2 стакана масла и тушить на медленном огне. Когда масса станет однородной, посолить по вкусу, влить 1/2 стакана 3-процентного уксуса, снова немного потушить, охладить и добавить 2 банки рыбных консервов (лучше кильки), перемешать и подавать на стол.

*САЛАТ „МИМОЗА".* Рыбные консервы смешать с жареным луком и морковью, отварными яйцами и вареным рисом, все заправить майонезом.

*КРОВЕОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ САЛАТ.* Взять в равных долях

натертые на крупной терке свеклу, морковь, нарубленную свежую капусту. Заправка: растительное масло, мед, кислый сок (апельсиновый, лимонный, грейпфрутовый) или натертое кислое яблоко .

ТЫКВА. В плодах тыквы содержатся углеводы, минеральные соли и витамины. Особенно много каротина. В мякоти тыквы много пектина, улучшающего усвоение пищи, солевой обмен и выведение из организма лишней воды и шлаков.

*ТЫКВА С МЕДОМ.* Тыкву натереть на крупной терке. Заправка: сметана, взбитая с медом. Можно добавить натертую на крупной терке морковь.

РЕДЬКА. Корнеплоды богаты сахарами, белками, витамином С, минеральными солями, способствуют пищеварению, оказывают бактерицидное воздействие на вредную микрофлору.

*САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ.* Корнеплоды очистить, опустить в воду на 25-30 минут, натереть, посолить, заправить растительным маслом и уксусом. Подавать на стол, посыпав зеленью укропа или петрушки.

*САЛАТ „ЗДОРОВЬЕ" (III вариант).* Натереть редьку, морковь, яблоки, нашинковать капусту (по 200 г), перемешать, посолить, заправить растительным маслом.

*САЛАТ ИЗ РЕПЫ С ЯГОДАМИ.* Очищенную репу натереть, смешать с размятой смородиной или клюквой и заправить медом. Подавать на стол, посыпав рубленым укропом.

*ПАРЕНКИ С ИЗЮМОМ.* Корнеплоды репы одинаковой формы промыть, положить в глиняный горшок, добавить полстакана воды, закрыть крышкой, поставить в духовку. Парить до готовности. Добавить 100-150 г изюма и пропарить еще 3-5 минут. К столу подавать в холодном виде.

*САЛАТ ИЗ ХРЕНА.* Средний корешок хрена, морковь, 2 яблока пропустить через мясорубку или натереть. Заправка: сметана и мед по вкусу. Или: растительное масло с небольшим количеством яблочного уксуса (если яблоки не очень кислые).

*САЛАТ ИЗ ХРЕНА С ЯБЛОКАМИ.* Перемешать нарезанные кубиками яблоки с натертым хреном. Заправка: сок лимона, соль, мед. Подавать на стол, украсив зеленью петрушки.

*СОУС ИЗ ХРЕНА.* Желток яйца растереть со столовой ложкой теплой воды, добавить столовую ложку натертого хрена, чайную ложку уксуса, соль по вкусу. До подачи на стол держать в теплой воде.

*СУП-САЛАТ ИЗ ЭСТРАГОНА.* Побеги мелко нарубить, тушить на сливочном масле, заправить столовой ложкой муки, добавить в предварительно отваренную овощную смесь. Подавать с зеленью и гренками.

*СОУС ИЗ ЭСТРАГОНА.* Смешать 3 столовые ложки растительного масла, столовую ложку яблочного уксуса, сырой желток, столовую ложку мелко нарезанных листьев эстрагона, соль и перец по вкусу.

*ЛЮБИО ИЗ СТРУЧКОВ МОЛОДОЙ ФАСОЛИ.* Стручки молодой фасоли молочно-восковой зрелости разламывают пополам и варят до готовности в подсоленной воде, которая должна лишь прикрывать фасоль. Морковь, лук, помидоры жарят и заправляют готовую фасоль, добавив туда по вкусу горький стручковый перец, кинзу, петрушку, укроп. (В заправку можно добавить столовую ложку муки, поджарив ее на масле до золотистого цвета).

*САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛИСТЬЯМИ ЛИПЫ.* Огурцы нарезать ломтиками, а промытые молодые листья липы мелко порубить, все смешать, добавить растительное масло, соль, рубленый зеленый лук.

БАКЛАЖАНЫ. В баклажанах содержатся соли меди, блюда из баклажанов способствуют снижению содержания холестерина в крови.

*САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ ПО-ТУРЕЦКИ.* Крупно порезать 2 кг очищенных баклажанов, 2 кг помидоров (неперезрелых), 1 кг лука, 1-2 стручка горького перца. Все выложить в кастрюлю, залить тремя стаканами растительного масла, посолить по вкусу, тушить 40 минут (до готовности баклажанов), после чего можно подать к столу, а можно сложить в чистую посуду и законсервировать. (Выход в готовом виде – 6 л).

*ЗАКУСКА САЛАТНАЯ.* 4-5 баклажанов разрезать вдоль, посолить, дать полежать, чтобы стекли, обжарить до готовности. 4-5 зубков чеснока растереть, развести водой с уксусом (по вкусу), обмакнуть в эту смесь баклажаны и разложить на блюдо в один слой. Натереть на крупной терке

со столовой
ложку натертого
По подачи на

ко нарубить,
ловой ложкой
ную овощную

ложки расти-
уксуса, сырой
листьев эстра-

учки моло-
разламывают
й воде, кото-
, лук, поми-
авив туда по
ушку, укроп.
муки, под-

ы. Огурцы
истья липы
стительное

соли меди,
содержания

порезать 2
ерезрелых),
ыложить в
ого масла,
сти бакла-
но сложить
овом виде

ть вдоль,
до готов-
ой с уксу-
и разло-
ной терке

сырую морковь и посыпать ею баклажаны. Мелко (соломкой или кружочками) порезать зрелый болгарский перец и сложить на морковь, посолить, поперчить, полить оставшейся смесью из чеснока и уксуса, растительным маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки. Края блюда обложить помидорами, нарезанными кружочками.

*БАКЛАЖАНЫ „ПОД ГРИБЫ".* 2 кг баклажанов почистить, нарезать кружочками, сварить в рассоле (1,5 л воды, 100 г соли), закладывать 2 раза по 1 кг. Приготовить приправу: 100-200 г моркови, столько же пастернака натереть на крупной терке, 1-2 головки чеснока, 3-4 пучка петрушки мелко нарезать, перемешать, добавить 2-3 ложки яблочного уксуса. Все сложить в эмалированную или стеклянную посуду слоями: слой баклажанов, слой приправы. Вскипятить 1/2 стакана растительного масла, остудить, залить содержимое кастрюли маслом.

*БАКЛАЖАНЫ „САЛАТ".* Баклажаны нарезать кружочками, посолить, подержать 5 минут, затем обжарить в растительном масле. Лук, морковь, пастернак, балгарский перец нарезать, все пожарить на растительном масле, добавить жареные помидоры. Уложить в посуду и прокипятить на медленном огне.

*БАКЛАЖАНЫ ОСТРЫЕ.* 5 кг баклажанов варить 15 минут в рассоле: на 4 л воды 750 г уксуса, 4 столовые ложки соли. Остудить, дать стечь. Приготовить маринад: 4 головки чеснока, 6 красных болгарских перцев, 3 стручка горького перца пропустить через мясорубку, добавить 700 г растительного масла, 200 г уксуса. Все смешать. Баклажаны укладывать, переливая маринадом.

*БАКЛАЖАНЫ ПОД МАЙОНЕЗОМ.* Баклажаны нарезать кружочками, посолить, дать стечь, обвалять в муке, поджарить с двух сторон до готовности. Пересыпать мелко нарезанным чесноком и полить майонезом.

*БАКЛАЖАНЫ „АДЖАБ-САНДАЛ".* Картофель и баклажаны очистить, порезать кубиками. Картофель сварить в небольшом количестве воды, баклажаны обжарить в растительном масле, помидоры пережарить с луком. Все сложить в кастрюлю с картофелем, посолить, прокипятить на медленном огне, добавив кинзу, лавровый лист, зелень петрушки и укропа.

*БАКЛАЖАНЫ МАРИНОВАННЫЕ.* Небольшие плоды про-

мыть, разрезать вдоль, удалить семена. Опустить на 1-2 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и остудить холодной водой. Мелко нарезать очищенную морковь, сладкий перец, чеснок, зелень сельдерея, укроп, все тщательно перемешать с солью и заполнить баклажаны. Перевязать их тонким шпагатом или веточкой сельдерея и уложить плотно рядами в банки. Приготовить маринад: винный или фруктовый уксус развести кипяченой водой, добавить соль, черный перец, лавровый лист, дать закипеть и охладить. Баклажаны залить маринадом, закупорить и хранить в прохладном месте.

На 1 кг баклажанов – 200 г моркови, 200 г сладкого перца, 1 головка чеснока, 3/4 стакана нарезанной зелени.

Маринад: 200 г 6-процентного уксуса, 200 г воды, 20 г соли, 50 г сахара, 2 горошины черного перца, 3 лавровых листа.

*ЯИЧНИЦА С ОВОЩАМИ.* Отварные бобы (200 г) слегка поджарить на сковороде с маслом, залить яйцами (2-3 штуки) и посолить. Когда яйца [illegible], посыпав рубленой зеленью.

*СБОРНАЯ МЯСНАЯ* [illegible] репчатый лук нашинковать, поджарить с кореньями [illegible] на растительном масле. Огурцы нарезать [illegible]. Мясные продукты (вареные и жареные) могут быть различные: мясо, ветчина, почки, сосиски, колбаса, головизна. Нарезать их ломтиками, положить в кастрюлю и с поджаренным луком и кореньями варить 5-10 минут. Специи и зелень по вкусу. При подаче к столу можно добавить ломтики лимона, зелень.

*ПАТИССОНЫ, ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ.* Плоды (300-500 г) нарезать кубиками, добавить к ним тушеное или обжаренное почти до готовности мясо (100-200 г), посолить и тушить 10-15 минут в духовке или на плите. Можно заправить томатами. Подавать, посыпав перцем и зеленью.

*КАША С ОВОЩАМИ.* На дно кастрюли укладывают разнообразные овощи (очищенные, нарезанные), покрывают слоем крупы (перловки), затем кладут еще слой овощей, на них – другую крупу (пшено), на нее – слой овощей и новую крупу (пшеничную), сверху – слой овощей. Все это заливают кипящей соленой водой, чтобы она целиком покрыла содержимое. Массу доводят до кипения, проваривают 7-8 минут, затем кастрюлю снимают с огня, накры-

...ают плотно крышкой и выдерживают 20-30 минут без ...огревания, масло добавляют во время еды.

*СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ.* Нарезать 4-5 растений ...порея, по 3-4 корнеплода моркови, сельдерея, петрушки и ...ушить с тремя столовыми ложками сливочного масла. Когда овощи станут мягкими, залить их водой, добавить ...н клубня картофеля, нарезанных кубиками. Соль, перец, зелень по вкусу. Подавать к столу с гренками, сухариками.

*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ.* Промытую крупу залить водой и варить до готовности. Засыпать в кастрюлю мелко нашинкованные и поджаренные коренья, лук, нарезанный кубиками картофель. Зелень, помидоры ломтиками, перец болгарский, специи по вкусу.

*СУП ИЗ ГРИБОВ.* Измельчить сухие грибы на мясорубке или в кофемолке, засыпать их в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Одновременно добавить мелко нашинкованные коренья, поджаренный на растительном масле лук, зелень, специи по вкусу. Варить 10-12 минут. За 2-3 минуты до готовности залить в суп предварительно отваренную фасоль с водой, в которой она варилась.

На 2 л воды – 50-70 г сушеных грибов, 200 г фасоли, коренья, зелень.

*ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ.* Крапиву или шпинат хорошо промыть, сварить в кипящей воде и протереть через сито. Коренья и лук нарезать мелко и поджарить на растительном масле. Протертый шпинат или крапиву, поджаренные коренья и лук залить мясным бульоном, положить нарезанное кусочками мясо, болгарский перец. Прокипятить 3-5 минут, специи и зелень добавить по вкусу.

На 500 г мяса – 500 г крапивы или шпината, 200 г кореньев, 100-150 г перца болгарского, 100 г лука.

*БОРЩ-СВЕКОЛЬНИК.* Свеклу, разрезать, отделить стебли и листья. Свеклу нарезать соломкой, стебли – палочками, добавить поджаренный лук, морковь, белый корень, залить мясным бульоном и варить 10-15 минут, добавить нашинкованные листья свеклы, нарезанный соломкой перец, ломтики помидоров, зеленый лук, кусочки мяса.

На 300 г свеклы – 100 г моркови, 500 г мяса, 100 г сельдерея, 200 г болгарского перца, 50 г зеленого лука, 150 г помидоров.

*БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ.* Свеклу, морковь, сельдерей мелко нашинковать, залить водой, посолить и кипятить 5-7 минут, засыпать чайную ложку семени укропа или тмина, душистый горошек, лавровый лист, затем нарезанный ломтиками картофель. Как только содержимое кастрюли закипит, положить в нее нарезанные капусту, болгарский перец, помидоры или томатный сок, зелень и специи по вкусу.

*ОВОЩНЫЕ БУТЕРБРОДЫ.* На нарезанные кружочками морковь, репу, редьку, свеклу, яблоко положить начинку. Для ее приготовления творог протереть через сито, добавить рубленый чеснок, лук, горчицу и перемешать. Украсить бутерброды можно ягодами и зеленью.

*БУТЕРБРОДЫ С ЧЕСНОКОМ.* Растолочь одну головку чеснока, добавить 1-2 желтка (из сваренных вкрутую яиц). Все растереть, добавить столовую ложку растительного масла, соль, лимонный сок по вкусу. Хорошо размешать и намазать на хлеб.

Завершая этот раздел, нельзя пройти мимо рецепта очень полезного для здоровья напитка.

*НАПИТОК „ОВОЩНАЯ СМЕСЬ".* Стакан морковного сока, полстакана томатного и столовую ложку крапивного сока взбейте, постепенно добавляя 5 стаканов свежего молока (или простокваши, кефира), соль, перец по вкусу. Напиток пьют охлажденным. Его хорошо подать и гостям.

Итак, напомним: основным источником пищевых волокон являются фрукты, овощи, особенно белокачанная капуста, черный хлеб, крупы, кроме манной. Не забывайте включать их в свой рацион. И, поверьте, будете значительно здоровее.

сельдерей
и кипятить
укропа или
атем нарезан-
содержимое
ные капусту,
сок, зелень и

кружочками
ить начинку.
з сито, доба-
перемешать.
ю.

у головку
крутую яиц).
стительного
азмешать и

мо рецепта

зного сока,
вного сока
его молока
у. Напиток
.

пищевых
елокачан-
нной. Не
те, будете

## ГОТОВИМ ВПРОК

Самое хлопотное время для любой хозяйки – конец лета и осень: так хочется заготовить впрок зелень, ягоды грибы, овощи, фрукты. И хотя времени на это уходит много, зато как приятно зимой побаловать близких жаренными грибами или щавелевым супом!

Все способы консервирования – стерилизация, замораживание, сушка, квашение, соление, мочение – сводятся либо к разрушению ферментов, способствующих брожению, и к уничтожению микробов, либо к созданию неблагоприятных условий для их активности.

Предлагаем вам наиболее простые, доступные способы консервирования и, что немаловажно, позволяющие максимально сохранить ценные питательные свойства ягод, пряной зелени, овощей и фруктов.

### Сушка

При этом способе консервирования из продуктов удаляется вода, в них повышается концентрация сухих веществ, прекращается жизнедеятельность микроорганизмов. Сушить можно большинство плодов, ягод, овощей, грибы .

ГРИБЫ. Сушат любые съедобные грибы. Сначала их нужно перебрать, отбросить порченые, поврежденные плесенью, очень тщательно очистить от мусора, хвои, земли, прилипших листочков, но не мыть! На поддон или противень положите чистую бумагу и на нее очищенные грибы. Можно грибы нанизать на нитку и развесить. Сушите их на воздухе, можно и на солнце, периодически переворачивая, до полусухого состояния, до подвяливания. А досушивать желательно в духовке или на сушилках при температуре 50-70°, не выше. Если вы сушите грибы в духовке, что наиболее доступно, обязательно чуть-чуть приоткройте духовку, чтобы испарялась влага. Грибы готовы, если при легком подбрасывании вверх они гремят.

Чтобы сохранить аромат и предупредить поглощение влаги из воздуха, сразу же засыпьте грибы в стеклянную или железную банку и плотно закройте крышкой.

Аналогично можно сушить яблоки, черную смородину, плоды шиповника.

ЗЕЛЕНЬ. Петрушку, укроп, кинзу, сельдерей и другую пряную зелень надо промыть очень тщательно проточной

водой и просушить чистым полотенцем. Повесить на нитку или разложить на ткани, бумаге. Зелень ни в коем случае нельзя сушить на солнце, а лишь в проветриваемом помещении. На солнце разрушаются и каротин, и минеральные вещества, зелень при этом желтеет.

Таким же способом можно сушить корни петрушки, сельдерея, морковь. Морковь натрите на крупной терке, а корни сельдерея и петрушки нарежьте брусочками.

Если работает паровое отопление, сушить подготовленные корни можно на батарее.

Храните высушенную зелень, морковь и корни сельдерея, петрушки в стеклянных или железных банках, плотно закрыв крышкой.

## Замораживание

При понижении температуры замедляются, а при -18-25° практически прекращаются жизнедеятельность микроорганизмов и действие ферментов.

Этот способ консервирования позволяет в наибольшей степени сохранить запах, цвет, вкус и пищевую ценность продукта. Замораживать можно почти все ягоды, овощи, фрукты, зелень. Единственное условие: при длительном хранении продуктов необходимо постоянно поддерживать низкую температуру.

ГРИБЫ. Замораживают любые съедобные грибы. Предварительно их надо тщательно очистить, промыть и порезать. Положите грибы в глубокую сковородку, добавьте немного воды (ни соли, ни масла не добавляйте). Поставьте грибы на огонь, при кипении они будут увариваться. Доведите грибы до полуготовности, охладите. Затем сложите их в хорошо промытую, высушенную упаковку из-под молока или сливок, в эмалированную кастрюлю или в полиэтиленовые пакеты. Как следует утрамбуйте грибы. Плотно закройте, уложите в морозильную камеру, в которой поддерживается температура -15-20°.

Перед употреблением кладите грибы на сковородку, не размораживая. Добавьте масло, соль, лук и жарьте под крышкой не менее 15-20 минут.

Этот способ консервирования грибов абсолютно безопасен. При хранении полуфабриката грибов в замороженном виде исключается возможность развития микроба ботулинуса. Безопасность гарантирует повторная тепловая обработка.

ЯГОДЫ. Замораживать можно любые съедобные

ягоды. Хорошенько промойте их, дайте стечь воде, поло-
жите в полиэтиленовый пакет, плотно завяжите и храни-
те при температуре -15-20°.

Чтобы сохранить целебные свойства ягод, размора-
нивайте их постепенно, в холодильнике в течение не-
скольких часов и лишь потом подавайте к столу.

## Соление

СУПОВАЯ ЗАПРАВКА. Корень сельдерея, петрушки, морковь, лук-порей, помидоры, сладкий перец, любую зелень хорошенько промойте, тщательно обсушите поло-тенцем, мелко нарежьте. Все перемешайте и посыпьте солью. На 1 кг заправки требуется 200-250 г соли. Деревян-ной ложкой уложите суповую заправку в вымытую сухую банку, утрамбуйте. Чистую полотняную тряпочку смочите в концентрированном солевом растворе, накройте ею заправку, а сверху плотно закройте крышкой. Храните в холодильнике.

Многие хозяйки делают заправку из корней петруш-ки, сельдерея, моркови и отдельно – только из зелени.

Такие заправки добавляют в первые и вторые блюда в самом конце варки.

Если суповая заправка начинает бродить, значит, либо зелень была плохо просушена, либо в ней недоста-точное количество соли.

## Стерилизация

ЩАВЕЛЬ. Консервировать щавель можно как цельны-ми листьями, так и в протертом виде (щавель-пюре).

Свежие листья щавеля тщательно переберите, от-бросьте случайно попавшие веточки, траву, листья других растений. Вымытый щавель бланшируют, опуская в кипящую воду в дуршлаге. Если вы консервируете ща-вель листьями, то бланширование длится не более одной-двух минут, если же в виде пюре – три-четыре минуты.

После бланширования щавель в листьях плотно уложите в предварительно вымытые банки, залейте горячей водой или той, в которой он бланшировался, накройте прокипяченными крышками и стерилизуйте в кипящей воде: банки емкостью 0,5 л – 15 минут, емкостью 1 л – 30 минут. После этого банки герметически укупорьте.

Для получения пюре бланшированные листья щавеля протрите через сито. Пюре прогрейте в эмалированной кастрюле и в горячем виде разлейте в банки. Стерилизуй-

то так же, как и щавель в листьях.

## Консервирование без сахара

Консервировать натуральные соки и компоты можно и без сахара, подвергнув их тепловой обработке обычным способом и герметически укупорив.

Перед употреблением сахар добавьте по вкусу. Больные диабетом могут его заменить ксилитом или сорбитом.

## Пищевые добавки и пряности

Добавленные в пищу пряности способствуют полноценному ее усвоению, стимулируют защитные функции организма.

Все пряности являются продуктами растительного происхождения и делятся на две большие группы – классические и местные.

Классические пряности – это лавровый лист, перец, корица, гвоздика, [illegible], петрушка, эстрагон, имбирь, ваниль, мускатный орех и мускатный цвет. Они применяются издавна во многих странах, как в восточной, так и в европейской кухне.

Местные пряности [illegible] обычно известны лишь в районе их произрастания и нередко используются в свежем виде.

Самым малым количеством пряностей можно придать необычный аромат привычному блюду, и оно будет восприниматься как новое.

Лавровый лист, гвоздика, обладают свойством повышать сохранность продукта, поэтому их хорошо использовать при консервировании овощей.

Пряности придают пище не только аромат, но и цвет. В яркие тона окрашивают готовое блюдо шафран, куркума, зелень базилика и другие.

Очень важно в кулинарии умело сочетать пряности, чтобы они взаимно дополняли друг друга. Например, можно лишь поперчить мясо или нашпиговать его чесноком, а можно приготовить из него блюдо с тонкими вкусовыми качествами, если для соуса составить композицию пряностей.

Добавление пряностей в пищу позволяет снизить вкусовую норму соли в блюде. Это особенно важно при назначении малосолевой диеты больным с заболеваниями сердца, почек, а также при различных аллергических состояниях.

Каждую пряность следует хранить отдельно в банке с плотно закрывающейся крышкой. Брать ее можно только сухими руками или сухой ложкой.

Являясь одновременно и лекарственными растениями, пряности оказывают благотворное воздействие на организм человека.

Любисток, майоран, петрушка, сельдерей и можжевельник способствуют выведению жидкости из организма.

Анис, фенхель, тмин, хрен, куркума, тысячелистник и мелисса лекарственная усиливают секрецию желудка.

Слюноотделение усиливается под воздействием перца и горчицы.

Пряности для больных диабетом: базилик, ваниль, гвоздика, имбирь, лавровый лист, лимон, любисток, майоран, мелисса лекарственная, можжевельник, перец красный сладкий, петрушка, полынь, сельдерей, тимьян, укроп, чабер, шалфей.

Пряности для бессолевой диеты: гвоздика, имбирь, корица, кресс посевной, лавровый лист, лук репчатый, петрушка, сельдерей, укроп, чеснок.

Пряности для диеты, назначаемой при заболеваниях печени и желчного пузыря: анис, базилик, ваниль, гвоздика, имбирь, кориандр, корица, лавровый лист, лук, любисток, майоран, мелисса, мускатный орех, можжевельник, огуречная трава, перец душистый, перец красный, перец черный, петрушка, тмин, укроп, хрен, цитрусовые, чабер, шалфей.

На основе пряностей рекомендуем приготовить впрок следующие смеси:

– любисток, петрушка, мелко нарезанный лук, тимьян, розмарин.

– базилик, укроп, любисток, лук.

– укроп, лук, петрушка, любисток.

– укроп, лук, петрушка.

– кресс-салат, черный перец, красный перец.

Эти смеси помогут вам приготовить разнообразные, питательные и вкусные салаты в любое время года, особенно зимой и весной, когда организму так недостает растительных витаминов.

# СОДЕРЖАНИЕ


ПРЕДИСЛОВИЕ ..... 3
I. НЕДУГИ, ИХ БОЛЕЗНЕННЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ
Аллергия ..... 5
Алкоголизм ..... 5
Ангина ..... 6
Анемия ..... 6
Астма ..... 8
Артрит ..... 10
Артроз ..... 11
Аритмия ..... 13
Атеросклероз ..... 13
Бессонница ..... 14
Бородавки ..... 15
Бронхит ..... 16
Варикозное расширение вен ..... 18
Водянка ..... 19
Веснушки ..... 19
Выпадение волос (облысение) ..... 20
Гастриты ..... 20
Гайморит ..... 21
Глаукома ..... 24
Гепатиты ..... 25
Головные боли ..... 26
Гипертония ..... 26
Гипотония ..... 27
Грипп ..... 29
Дискинезия желчных путей ..... 29
Желчнокаменная болезнь ..... 31
Запор ..... 32
Зубная боль ..... 33
Зоб (заболевание щитовидной железы) ..... 34
Ишемическая болезнь сердца ..... 34
Импотенция ..... 35
Истощение ..... 36
Кашель ..... 38
Кожные болезни (угри, прыщи, нарывы, фурункулы, экзема, себорея) ..... 39
Катаракта (бельмо) ..... 40
Коньюктивит ..... 43
„Лихорадка" (герпес) ..... 44
Мастит ..... 44
Мигрень ..... 45
Мочекаменная (почечнокаменная болезнь) ..... 45
Насморк (ринит) ..... 45

К ИЗБАВИТЬ. . . . . 3
. . . . . 5
. . . . . 5
. . . . . 6
. . . . . 6
. . . . . 8
. . . . . 10
. . . . . 11
. . . . . 13
. . . . . 13
. . . . . 14
. . . . . 15
. . . . . 16
. . . . . 18
. . . . . 19
. . . . . 19
. . . . . 20
. . . . . 20
. . . . . 21
. . . . . 24
. . . . . 25
. . . . . 26
. . . . . 26
. . . . . 27
. . . . . 29
. . . . . 29
. . . . . 31
. . . . . 32
. . . . . 33
. . . . . 34
. . . . . 34
. . . . . 35
. . . . . 36
. . . . . 38
. . . . . 39
. . . . . 40
земля . . . . . 43
. . . . . 44
. . . . . 44
. . . . . 45
. . . . . 45
. . . . . 45
. . . . . 46
. . . . . 46

Невралгия . . . . . 48
Отложение солей (подагра) . . . . . 48
Отрыжка . . . . . 50
Отравление . . . . . 50
Отит . . . . . 51
Ожоги . . . . . 51
Пародонтоз . . . . . 52
Пиелонефрит . . . . . 53
Перхоть . . . . . 55
Полип носа . . . . . 55
Пневмония . . . . . 56
Пролежни . . . . . 56
Радикулит . . . . . 58
Рак . . . . . 59
Ревматизм . . . . . 60
Сахарный диабет . . . . . 61
Сердечно-сосудистая дистония . . . . . 62
СПИД . . . . . 63
Туберкулез . . . . . 63
Ушибы . . . . . 64
Хронический холецистит . . . . . 66
Цистит . . . . . 67
Шпоры . . . . . 67
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки . . . 68
Ячмень . . . . . 69
II. БОЛЯТ СУСТАВЫ... ЧТО ЖЕ ПРОТИВОДЕЙСТВУЕТ ЭТОМУ? 69
Подагра . . . . . 69
Артрит . . . . . 70
Артроз . . . . . 70
Ревматизм . . . . . 93
III. ИХ ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА . . . . . 93
Абрикос . . . . . 93
Аир обыкновенный . . . . . 94
Апельсин . . . . . 94
Арбуз . . . . . 94
Айва . . . . . 95
Аралия маньчжурская . . . . . 95
Арника . . . . . 95
Алоэ . . . . . 96
Бессмертник песчаный . . . . . 97
Береза . . . . . 97
Бальзам „Золотая звезда" . . . . . 97
Водоросли . . . . . 98
Вода . . . . . 98
Бишофит . . . . . 98
Грейпфрут . . . . . 98
Дуб . . . . . 98

Дурнишник (зобник) ..... 98
Душица ..... 99
Дыня ..... 100
Ежевика ..... 100
Ель ..... 100
Земляника ..... 101
Ива белая ..... 101
Калина обыкновенная (красная) ..... 101
Капуста ..... 102
Картофель ..... 102
Кизил ..... 103
Крапива двудомная ..... 103
Крыжовник ..... 103
Кукуруза ..... 104
Лаванда ..... 104
Ландыш майский ..... 105
Лимон ..... 105
Липа ..... 105
Лук репчатый ..... 105
Малина обыкновенная ..... 106
Мать-и-мачеха ..... 106
Мед ..... 106
Морковь ..... 107
Мята перечная ..... 107
Облепиха ..... 107
Огурец ..... 108
Овес ..... 108
Одуванчик лекарственный (обыкновенный) ..... 109
Орех грецкий ..... 109
Папоротник ..... 109
Пастушья сумка ..... 110
Перец стручковый ..... 110
Петрушка ..... 110
Пихта ..... 111
Подорожник ..... 111
Полынь ..... 112
Почечный чай (ортосифон) ..... 112
Помидор ..... 112
Пшеница ..... 113
Редька ..... 114
Репа ..... 114
Радиола розовая (золотой корень) ..... 114
Рожь ..... 115
Роза ..... 115
Ромашка аптечная ..... 116
Рябина ..... 116
Свекла ..... 116
..... 117

98 Сельдерей ..... 117
99 Смородина черная ..... 118
100 Сосна ..... 118
100 Софора ..... 118
100 Тыква ..... 118
101 Фасоль ..... 119
101 Фиалка трехцветная ..... 119
102 Хвощ полевой ..... 119
102 Хмель обыкновенный ..... 120
103 Хрен ..... 121
103 Чебрец (тимьян) ..... 121
103 Чай ..... 121
104 Черемуха ..... 122
104 Чеснок ..... 122
105 Шалфей лекарственный ..... 123
105 Шиповник ..... 123
105 Щавель конский ..... 124
105 Яблоня ..... 124
106 IV. ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ, КРАСОТА, ЗДОРОВЬЕ ..... 125
106 Диеты ..... 129
107 Эликсиры... молодости и здоровья ..... 131
107 Свежесть лица ..... 133
107 Красивые руки ..... 140
108 Ухоженные волосы ..... 143
108 Нужно ли пожилой женщине ухаживать за кожей? ..... 144
109 Туалет кожи... при болезнях ..... 146
109 Наши советы ..... 148
109 V. ПИТАНИЕ БЕЗ РАДИОНУКЛИДОВ И НИТРАТОВ ..... 152
110 Рецепты Здоровья ..... 154
110 VI. ГОТОВИМ ВПРОК ..... 167
110 Сушка ..... 167
111 Замораживание ..... 168
111 Соление ..... 169
112 Стерилизация ..... 169
112 Консервирование без сахара ..... 170
112 Пищевые добавки и пряности ..... 170
113
114
114
114
115
115
116
116

*Научно-популярное издание*

Либинтов Михаил Альбертович
Лосева Людмила Павловна

**ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК И ПИЛЮЛЬ**

Редактор *Л.С. Крумкачева*
Художник *М.Ф. Борздыко*

Подписано в печать с оригинал-макета 11.05.94. Формат 84×108 1/32.
Усл. печ. л. 7,94. Уч.-изд. л. 9,08. Тираж 50 000 экз. Зак. 447.

Производственно-коммерческая фирма «Издательский Дом»
(«PUBLISHING HOUSE»). 220004, Минск, ул. Мельникайте, 2.

Отпечатано в типографии издательства «Белорусский Дом печати».
220013, Минск, пр. Ф. Скорины, 79.